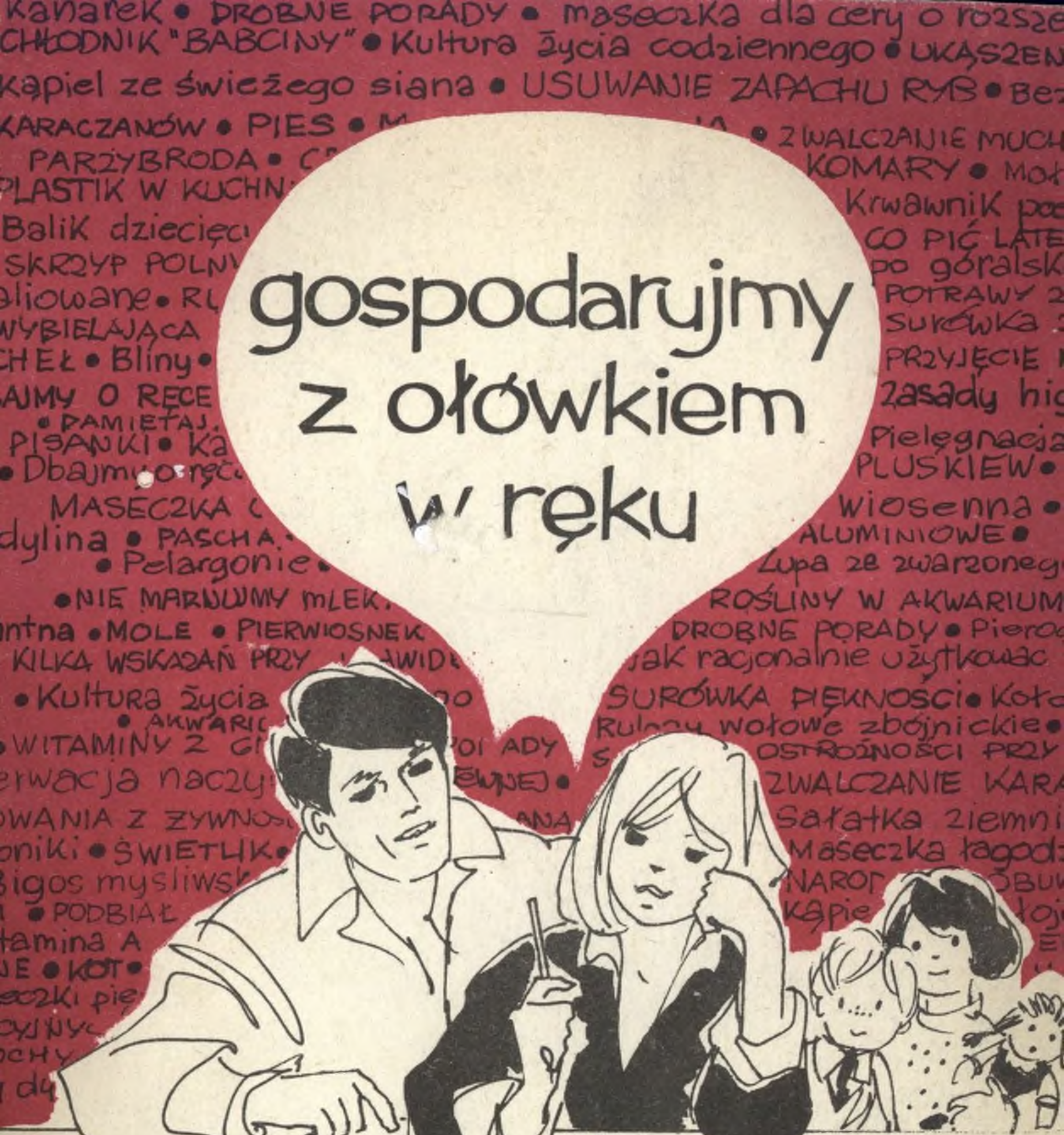
gospodarujmy z ołówkiem w ręku



Anna Jackowska, Anna Majewska, Małgorzata Olędzka,
Małgorzata Rusiecka, Jadwiga Rydzewska, Janina Skibińska.
Helena Stec

gospodarujmy z ołówkiem w ręku

WARSZAWA 1988

Projekt graficzny okładki i ilustracje
Małgorzata Wickenhagen

Redakcja
Taisa Katner
Jolanta Łagodzińska

Opracowanie graficzne
Maria Kowalewska

Redakcja techniczna
Urszula Woźnicka

Korekta
Marek Kreutz

Warszawa 1988

Redakcja Wydawnictw Nieperiodycznych 00-695 Warszawa, ul. Nowogrodzka 49, tel. 29-60-67
WYDAWCA: **Komitet Gospodarstwa Domowego Zarządu Głównego Ligi Kobiet Polskich,** ul. Koszykowa 10, 00-564 Warszawa i **Krajowe Wydawnictwo Czasopism RSW „Prasa-Książka-Ruch"** ul. Noakowskiego 14, 00-666 Warszawa.
SKŁAD I DRUK: **Prasowe Zakłady Graficzne RSW „Prasa-Książka-Ruch",** Łódź ul. Armii Czerwonej 28. Nakład 200 000 egz. Z. 1451/87, K-31.

TEMATYCZNY SPIS TREŚCI

Ponadto wiele drobnych porad, przepisów i wskazówek znajduje sie na pozostałych, nie wymienionych, stronicach tej książki.

Od wydawcy

Oddajemy do rąk Czytelników kolejne, piąte wydanie książki przeznaczonej do prowadzenia rachunkowości domowej w najłatwiejszy sposób, tj. oparty na chronologicznych zapisach wydatków i dochodów. Prowadzenie zapisu wydatków i dochodów, a następnie ich wnikliwe analizowanie pod względem celowości – pozwoli odpowiedzieć na często stawiane sobie pytanie:



Ponadto pragniemy pomóc naszym Czytelnikom w racjonalnym, a zarazem ekonomicznym prowadzeniu gospodarstwa domowego – przekazując szereg praktycznych porad i informacji z tej dziedziny. Zachęcając do podjęcia trudu systematycznego notowania wszystkich wydatków życzymy dużo wytrwałości w tym przedsięwzięciu. Książkę tę pragniemy redagować wspólnie z Czytelnikami. W tym celu oczekujemy uwag dotyczących zaproponowanego sposobu rejestrowania wpływów i wydatków miesięcznych oraz treści zawartej w poradniku. Prosimy o nadsyłanie ciekawych i sprawdzonych przepisów oraz porad. Większość nadesłanych do Redakcji uwag i postulatów zostało uwzględnionych przy redagowaniu kolejnych edycji książki.

Gospodarujmy z ołówkiem w ręku

Racjonalne gospodarowanie w domu to działanie oparte na zasadach poprawnego myślenia i skutecznego działania. Niezależnie od tego, jak gospodarujemy, zawsze warto zastanowić się, czy nie można robić tego lepiej. Mamy nadzieję, że nasz poradnik będzie choć trochę pomocny w rozwiązaniu tego problemu.

Musimy zdać sobie sprawę z tego, że nasze gospodarstwo domowe to mikroprzedsiębiorstwo, od wieków działające na zasadach „3 S" – tj. samofinansowania, samorządności i samodzielności. Prawa ekonomiczne są nieubłagane i jeżeli nieumiejętnie gospodarujemy posiadanymi środkami, może dojść do krachu. Takie „bankructwo" ma co prawda niewielki zasięg – dotyczy przecież jednej rodziny – ale może okazać się fatalne w skutkach i dlatego nie można do niego dopuścić.

Jak więc prowadzić dom, aby nie tylko ustrzec go od katastrofy ekonomicznej, ale zapewnić mu sprawne działanie?

Przede wszystkim osoba ponosząca odpowiedzialność za wszystko to, co się dzieje w gospodarstwie domowym, tak jak dyrektor przedsiębiorstwa, powinna planować, organizować, motywować i kontrolować.

W gospodarstwie domowym powinniśmy planować nie tylko wydatki, ale także pracę i czas.

Wszyscy doskonale wiemy, że podejmowanie decyzji finansowych jest bardzo trudne, a nasze potrzeby zazwyczaj o wiele większe niż przeciętne możliwości finansowe. Proponujemy zatem, aby przy podejmowaniu najważniejszych decyzji uczestniczyła cała rodzina. Uczy to współodpowiedzialności, pozwala lepiej poznać potrzeby wszystkich członków rodziny oraz wypracować akceptowany przez wszystkich styl życia.

Podstawą racjonalnego gospodarowania pieniędzmi jest skrzętne zapisywanie wydatków. Przede wszystkim powinniśmy wiedzieć, ile miesięcznie przeznaczamy na różne grupy artykułów i na czym

możemy ewentualnie zaoszczędzić. Proponujemy wydzielenie funduszy na poszczególne grupy wydatków, a następnie dokładne zapisywanie i stałe porównywanie sum wydawanych z przewidywanymi wpływami.
Jak zaoszczędzić? Jest to chyba jedno z najtrudniejszych pytań, ponieważ nasze budżety są tak napięte, że z ledwością wystarcza nam do pierwszego. Czy jednak zawsze pamiętamy, że:

– **zdrowe żywienie nie musi być drogie, jeżeli będzie prawidłowo zestawione z tanich a dostępnych produktów,**

– **w przeciętnym 4-osobowym gospodarstwie domowym w 1984 r. marnowano żywność za ok. 1000 zł miesięcznie:** częściowo były to straty niezależne od nas, wynikające np. ze złej jakości produktów lub zbyt dużych opakowań – ale wielu z nich można było uniknąć,

– **środki chemiczne do prania, zmywania i innych prac gospodarczych odmierzamy najczęściej „na oko", zużywając ich przez to zbyt wiele, nie zawsze pamiętając o tym, że zbyt stężony roztwór pogarsza efekty prania, niszczy tkaniny, zwiększa koszty, a ponadto bardziej zanieczyszcza środowisko,**

– **sprzedaż surowców wtórnych (gazet, starej, nie nadającej się do przeróbki odzieży, butelek) daje dodatkowy dochód, a nie bez powodu mówi się, że po koszu na śmieci można poznać, czy dom jest prowadzony dobrze, czy źle.**
Planowanie pracy jest niezbędnym warunkiem oszczędzania sił i czasu. Toteż przed przystąpieniem do każdej domowej czynności układajmy plan działania, szeregując w nim prace wg kolejności wykonania i określając kto, kiedy i jak ma je wykonać.
Organizowanie pracy w gospodarstwie domowym polega na sprawnym i skutecznym działaniu, które najszybciej doprowadzi do celu. Bardzo ważne jest dzielenie obowiązków między wszystkich domowników. Nawet drobne, ale codzienne obowiązki, jakimi obarczymy dzieci, kształtują ich współodpowiedzialność za dom, a w przyszłości przysposabiają do pracy zespołowej oraz przygotowują do dorosłego życia. Jednocześnie zaś przynoszą dzieciom dużo zadowolenia, a dla nas stanowią jakże wymierną pomoc i oszczędność czasu.

Zastosowanie przy pracy właściwej metody jej wykonania ustrzeże nas przed szybkim zmęczeniem, wyeliminuje bóle krzyża i pleców.
Wszędzie tam, gdzie to możliwe, starajmy się:

- **wykonywać pracę siedząc** (zużyjemy najmniej energii),
- **podnosić ciężary na ugiętych nogach** (ochronimy kręgosłup),
- **zgromadzić niezbędne narzędzia przed jej rozpoczęciem** (unikniemy zbędnego chodzenia).

Po zakończeniu każdej pracy należy ją skontrolować i to nie tylko pod względem jakości, ale także oszczędności czasu, materiałów i sprawności wykonania. Podobnie rzecz się ma z wydatkami pieniężnymi i budżetem czasu, których systematyczna kontrola pozwoli w przyszłości na lepsze i oszczędniejsze gospodarowanie, bo jak powiedział Cycero – WIELKIM DOCHODEM JEST OSZCZĘDNOŚĆ.

Objaśnienie tabel

W tym wydaniu podajemy inny, bardziej uproszczony system zapisów. **Tabela wydatków**. Rozchody podzielono na dwie rubryki: wydatki na żywność i inne nieżywnościowe, w których należy wpisywać wszystkie codzienne wydatki. Rubryka **Wyszczególnienie** przeznaczona jest na określenie rodzaju wydatków, co ułatwi dokonanie ich szczegółowej analizy.
Tabela **Zestawienie przychodów i wydatków** przeznaczona jest do wpisywania: **po stronie przychodów** – wszystkich dochodów rodziny występujących w danym miesiącu (także kwot podjętych z PKO czy chwilowych pożyczek); **po stronie rozchodów** – wszystkich wydatków miesięcznych stałych, jak czynsze, opłaty za gaz, opał i elektryczność, telefon, opłaty radiowo-telewizyjne, za żłobek i przedszkole, stołówkę, dostawę mleka do domu, kieszonkowe domowników, spłaty rat i pożyczek, alimenty itp.
Na wysokości pozycji **Wydatki na żywność** wpiszemy na końcu miesiąca łączną sumę wydatków żywnościowych, jaką otrzymamy po podsumowaniu tej rubryki w tabeli wydatków. Można te wydatki podzielić na:
nabiał
pieczywo i artykuły zbożowe
tłuszcze
mięso
wędliny, ryby, drób i przetwory z tych produktów
owoce i warzywa oraz ich przetwory
cukier, słodycze
inne, np. kawiarnia, restauracja, napoje, przyprawy itp.
Następnie na oddzielnej kartce trzeba zestawić miesięczne wydatki według tych grup. Pomoże nam w tym rubryka **Wyszczególnienie**, bo zawiera nazwę wydatku.
To samo dotyczy wydatków innych – nieżywnościowych. Po podsumowaniu miesięcznych wydatków zanotowanych w tabeli **Wydatki** wpiszemy łączną ich sumę na wysokości pozycji **Wydatki nieżywnościowe** w jednej globalnej kwocie, a po dokonaniu ich analizy można je podzielić na następujące grupy:
– odzież i obuwie
– utrzymanie i wyposażenie mieszkania
– higiena, kosmetyka, zdrowie
– kultura i oświata
– opłaty komunikacyjne i pocztowe
– utrzymanie samochodu
– papierosy, alkohol
– inne (jak prezenty, kwiaty, datki, utrzymanie porządku na cmentarzu itp).
Po podsumowaniu miesięcznych przychodów i wydatków na wysokości pozycji **Razem** wyprowadzimy różnicę, która powinna stanowić zawartość naszego „portfela".

Styczeń

Melisa lekarska

Od dawna stosowana jest jako lek „na nerwy". Związki zawarte w melisie obniżają silnie wrażliwość ośrodkowego układu nerwowego, działają także przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo.
Zaleca się stosowanie melisy w stanach ogólnego pobudzenia nerwowego, w bezsenności, neurastenii, wyczerpaniu nerwowym, a także przy nieżytach przewodu pokarmowego, braku apetytu i nieżytach dróg oddechowych.

Maseczki piękności

DLA CERY TŁUSTEJ I MIESZANEJ

Zmiksowaną kapustę kiszoną wymieszać z rozgniecionym ugotowanym kartoflem i nakładać na twarz i szyję.



Łyżkę zmielonych otrąb pszennych, pół łyżeczki zmielonego siemienia zalać małą ilością przegotowanej, gorącej wody. Wymieszać i ostudzić. Dodać jedno żółtko. Nakładać na twarz i szyję.

DLA KAŻDEJ CERY

Łyżkę utartego jabłka wymieszać z ugotowanym i rozgniecionym ziemniakiem.



Łyżkę utartego na drobnej tarce selera wymieszać z łyżką twarożku i dodać łyżkę miodu. Papkę nakładać na twarz i szyję.

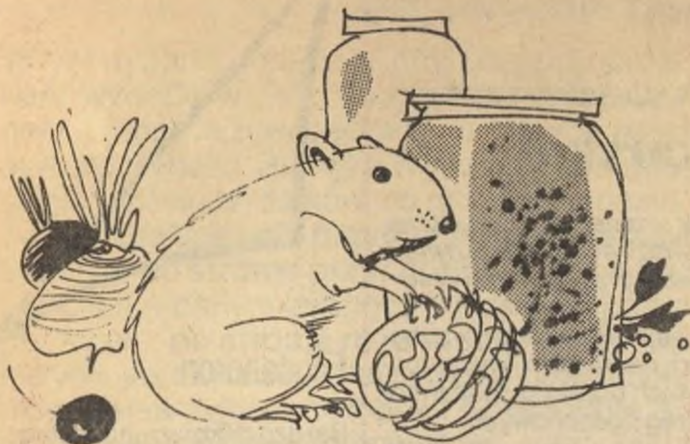


KĄPIEL ZIOŁOWA PRZY ODMROŻENIACH

Pół kilograma mieszanki otrąb pszennych, owsianych, szałwii, liści orzecha włoskiego zalać wrzącą wodą, odstawić na pół godz. do naciągnięcia, odcedzić i wlać do wanny.

Filodendron

Bardzo dekoracyjną rośliną, wymagającą jednak sporo miejsca, jest filodendron. Jego duże, skórzaste, powycinane głęboko liście mają jeszcze dodatkowe otwory różnej wielkości. Na łodydze wyrastają dość liczne korzenie czepne, jest on bowiem rośliną pnącą.
Rośnie w lasach tropikalnych, a więc stworzenie mu w mieszkaniu warunków zbliżonych do naturalnych nie jest proste. Najlepiej czuje się w półcieniu, raczej z dala od okna, w temperaturze 16°-20°C, uprawiany w próchniczej, żyznej ziemi inspektowej. Należy podlewać go obficie, a liście często myć wodą.
Ponieważ roślina ta wyrasta niekiedy zbyt wysoko, przez co zawadza w mieszkaniu, a jednocześnie opadające dolne liście nie dodają jej urody, wówczas dobrze jest obniżyć ją przez przycięcie. Z uciętego wierzchołka można wyhodować nową roślinę.
Filodendron nazywany jest popularnie barometrem domowym, gdyż na parę godzin przed deszczem na końcach jego liści ukazują się krople wody.



Chomik
– ulubione zwierzątko naszych dzieci

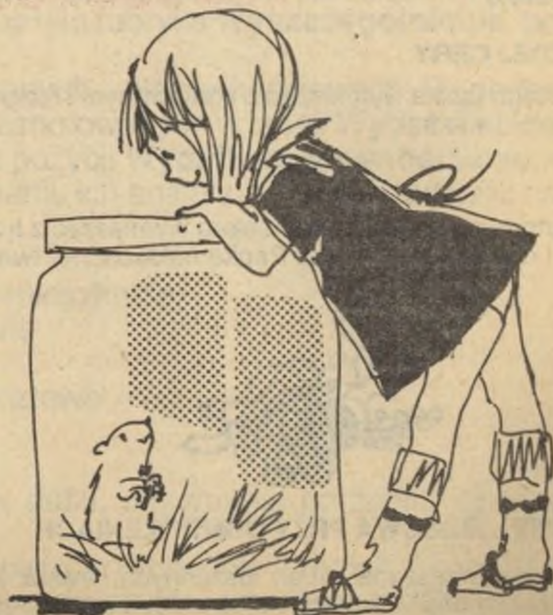
Chomik jest gryzoniem należącym do rodziny myszowatych. Może być hodowany pojedynczo, bo i tak z zasady jest on samotnikiem. W przeciwieństwie do innych zwierząt trzymanych w domu musi jednak przebywać w zamkniętym pomieszczeniu. Najlepsza do tego celu jest metalowa klatka z mocnej siatki lub szklane wysokie akwarium. Zwierzątko to bardzo lubi grzebać w podłożu, które składa się z 10 cm warstwy ziemi i torfu. Do pomieszczenia, w którym trzymany jest chomik należy włożyć garść siana lub wiórków, z czego on sam zrobi sobie gniazdo do spania.

Chomiki nie wydzielają nieprzyjemnych zapachów, należą do zwierząt bardzo czystych, swoje potrzeby załatwiają tylko w jednym miejscu. Aby im to ułatwić, wystarczy wstawić do klatki mały szklany słoik, który trzeba codziennie myć w gorącej wodzie. Raz w miesiącu trzeba wyszorować klatkę oraz zmienić ściółkę.

Aby chomikowi „uprzyjemnić" pobyt w klatce i zaspokoić jego potrzebę zażywania ruchu, można ustawić mu różnego rodzaju zabawki, huśtawki, drabinki itp.

Najczęściej spotykany u nas chomik syryjski żywi się różnorodnymi pokarmami, zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego. Bardzo lubi ziarno zbóż, suchy razowy i biały chleb, kiełkujące nasiona, marchew, owoce, trawę, liście, kwiaty mlecza, gotowane jaja, biały i żółty ser, mięso surowe i gotowane. Chętnie pije wodę lub mleko. Ma zawsze dobry apetyt i wydaje się ciągle głodny. Nie zjada jednak wszystkiego, lecz w specjalnych workach policzkowych lub w zębach przenosi pożywienie do schowków, gdzie gromadzi zapasy. Magazyny znajdują się w gnieździe lub w kąciku klatki.

Chomik – urodzony samotnik – żyje własnym życiem. Nie zależy mu na obecności człowieka, chyba że skojarzy go sobie ze źródłem pożywienia. Tak więc nasze uczucia do chomików są niestety nie odwzajemnione.





Środki ostrożności przy zabiegach dezynsekcyjnych

Przy stosowaniu dezynsekcji konieczne jest:

- dokładne zapoznanie się z instrukcją umieszczoną na opakowaniu preparatu i zastosowanie się do niej,
- usunięcie z pomieszczeń, w których dokonuje się dezynsekcji osób, zwierząt domowych i roślin,
- usunięcie artykułów żywnościowych lub dostateczne ich zabezpieczenie przed przenikaniem środka owadobójczego,
- wykonywanie zabiegu podczas dnia, aby pomieszczenie mogło być dobrze wywietrzone przed snem,
- przykrycie przed dezynsekcją grubym papierem wszystkich przedmiotów mających styczność z produktami spożywczymi, a po zabiegu dokładne umycie ich ciepłą wodą,
- wstrzymanie się podczas zabiegu od picia, jedzenia i palenia,
- korzystanie z pomieszczeń dezynsekowanych po ich dokładnym przewietrzeniu.

WITAMINA A

Niedobór tej witaminy w pożywieniu może być jedną z przyczyn zahamowania wzrostu u młodzieży i dzieci, może powodować szorstkość i i rogowacenie skóry albo zaburzenie wzroku, tzw. kurzą ślepotę (w pełnym świetle widzi się normalnie, a o zmroku nie zauważa się nawet dużych przedmiotów).

Witamina A występuje głównie w produktach zwierzęcych; a w produktach roślinnych występuje jej prowitamina – karoten, który dopiero w organizmie człowieka przekształcany jest w witaminę A. Karoten i witamina A są wrażliwe na działanie promieni słonecznych, a dość odporne na działanie podwyższonej temperatury.

Najbogatsze źródło witaminy A, to tran, wątroba, masło, żółtka jaj, tłuste ryby, mleko.

Produktami bogatymi w karoten są warzywa zielone i żółte, marchew, sałata, nać pietruszki, szpinak, pomidory, dynia, rzeżucha, jarmuż, cykoria, a z owoców morele.

Ilość witaminy A pokrywająca dzienne zapotrzebowanie człowieka dorosłego (750 mg retinolu) znajduje się przykładowo w 1/2 g tranu, 70 g natki pietruszki, 70 g marchwi, w 5 l mleka i aż w 10 jajach.

Zbyt mała ilość witaminy A lub jej nadmiar występujący w przypadku stosowania przez dość długi okres środka farmakologicznego są szkodliwe. Przy zbyt dużym spożyciu tej witaminy występuje ociężałość, zahamowanie wzrostu, owrzodzenie skóry itp.

Oszczędzajmy elektryczność

1 kwh kosztuje...

- Wyłącz światło w pomieszczeniach, w których nikt nie przebywa.
- Ogranicz oświetlenie centralne na rzecz oświetleń punktowych miejsca pracy, wypoczynku.
- Stosuj ściemniacze podtynkowe, znakomicie regulujące oświetlenie.
- Wyłącz telewizor i radio, jeśli nikt ich nie ogląda i nie słucha.
- Stosuj automatyczne wyłączniki energii elektrycznej w urządzeniach grzejnych.
- Korzystając z urządzeń elektrycznych, stosuj się do instrukcji obsługi.

Prawidłowe postępowanie z produktami spożywczymi

W celu najlepszego i najpełniejszego wykorzystania wartości odżywczych każdy produkt spożywczy powinien być w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób przygotowany do spożycia. Jest to szczególnie ważne, gdy mamy do czynienia z produktami łatwo psującymi się. Do nich należą przede wszystkim produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak: mleko, śmietana, twaróg, masło, mięso, ryby, drób oraz surowce pochodzenia roślinnego, takie jak: młode warzywa, szczególnie liściaste i owoce, zwłaszcza jagodowe.

Wartość odżywcza zawarta w surowcach ulega zmianom pod wpływem procesów technologicznych, jakim są one poddawane w naszej kuchni zanim trafią na stół w postaci gotowych potraw.

A oto kilka porad praktycznych, jak prawidłowo postępować z produktami przy sporządzaniu potraw, aby uzyskać dobre efekty smakowe oraz chronić produkty przed nadmierną utratą składników odżywczych:

✻ Zwracać uwagę, aby używane produkty były świeże.

✻ Warzywa, owoce i ziemniaki myć dokładnie przed ich obieraniem. Obierać cienko używając wyłącznie nierdzewnych noży lub obieraczek. Po obraniu płukać krótko, nie moczyć. Rozdrabniać bezpośrednio przed przyrządzeniem posługując się tylko nierdzewnymi przyrządami.

✻ Przeznaczone do gotowania owoce, warzywa i ziemniaki wkładać do niewielkiej ilości wrzącej wody i gotować jak najkrócej pod przykryciem (z wyjątkiem brukselki, kapusty, kalafiora).



✻ Po ugotowaniu warzyw wywary zużywać do przygotowania zup lub sosów.

✻ Mięso, drób, podroby, ryby myć krótko w dużych kawałkach.

✻ Tłuszcz używany do smażenia nie może być długo ogrzewany ani przypalony. Do smażenia używać niewielkiej ilości tłuszczu potrzebnej do jednorazowego smażenia. Po usmażeniu jednej porcji pozostałość zrumienionego tłuszczu usunąć z patelni.

✻ Przy smażeniu wkładać produkt na silnie rozgrzany tłuszcz, następnie ograniczyć dopływ ciepła, aby wolno dosmażać produkt nie dopuszczając do dymienia tłuszczu.

✻ Do smażenia i pieczenia mięsa, drobiu i ryb nie stosować masła ani margaryny.

✻ Potrawę przeznaczoną do pieczenia wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika, a po zrumienieniu dopiekać w niższej temperaturze.

PYZY

Pyzy znane jako staropolska potrawa, mogą stanowić samodzielne danie lub tylko dodatek do mięs, jarzyn i sosów. Można je nadziewać rozmaitymi farszami, a w różnych regionych kraju stosowane są najrozmaitsze nadzienia, np. z surowego lub gotowanego mięsa, z boczku, bryndzy, z kapusty i grzybów itp.

Pyzy tradycyjne

1 1/2 kg ziemniaków, 5-6 łyżek mąki, sól, jajo, 10 dag wędzonego boczku lub słoniny.

Połowę ziemniaków ugotować w łupinach, obrać, przepuścić przez maszynkę, ostudzić. Pozostałe ziemniaki zetrzeć na tarce, lekko wyciskając sok do miski i pozostawić, aby się ustał. Odlać sok, a osad skrobi dodać do wyciśniętych ziemniaków i połączyć z gotowanymi ziemniakami. Jeśli ciasto za rzadkie, dodać trochę mąki, jajo, osolić, zagnieść ciasto. Formować w rękach kulki o średnicy 2-3 cm, zrobić w środku wgłębienie palcem i kłaść na wrzącą, osoloną wodę. Pyzy gotować bez przykrycia przez 10-15 minut. Odcedzić, polać zrumienioną słoniną lub boczkiem z cebulą.

Nadzienia do pyzów

Z twarogu (po litewsku I)

40 dag twarogu, jajo, łyżeczka masła roślinnego, 4 łyżki posiekanego koperku.

Twaróg dokładnie rozetrzeć, wbić jajo, dodać pozostałe składniki, starannie wymieszać. Pyzy podawać ze stopionym masłem i śmietaną.

Z grzybów suszonych (po litewsku II)

7-8 dag suszonych grzybów, 1-2 żółtka, łyżka tartej bułki, nać pietruszki, 2 średnie cebule, sól, pieprz, słonina.

Umyte grzyby namoczyć, ugotować, zemleć, połączyć z żółtkami, tartą bułką i posiekaną pietruszką, przyprawić do smaku. Ugotowane pyzy polać skwarkami ze słoniny.

Z boczku (pyzy podolskie)

25 dag boczku wędzonego bardzo drobno posiekać i posypać pieprzem. Wymieszać. Pyzy podawać polane stopioną słoniną ze skwarkami.

Z wędliny lub mięsa gotowanego

25 dag skwarków wędlin lub mielonego mięsa surowego, albo gotowanego lub pieczonego, łyżka tłuszczu, cebula, sól, pieprz, majeranek (ew. do mięsa mielonego).

Mięso (wędlinę) i cebulę bardzo drobniutko posiekać lub przepuścić przez maszynkę (za wyjątkiem paczkowanego mielonego mięsa), dodać jajo, przyprawy, dokładnie wymieszać. Podawać polane stopioną słoniną ze skwarkami.

Z wątróbek drobiowych (pyzy po chłopsku)

15 dag wątróbek, mleko, 2 średnie cebule, 2 łyżki tłuszczu, 2 jaja, sól, pieprz.

Wątróbkę opłukać, zalać mlekiem i pozostawić na godzinę. Obraną cebulę drobno pokroić, usmażyć, dodać wątróbkę, usmażyć i zemleć razem z ugotowanymi jajami na twardo, przyprawić do smaku. Podawać polane skwarkami ze słoniny.



Kotleciki z kapusty po litewsku

1 kg kapusty kwaszonej, 5 dag grzybów suszonych, 2 1/2 łyżki mąki, 1/2 szklanki tartej bułki, duża cebula, 4 łyżki tłuszczu, 3 jaja, pieprz.

Kapustę kwaszoną (niezbyt kwaśną) ugotować w małej ilości wody. Grzyby ugotować w małej ilości wody i osączyć. Cebulę przesmażyć na tłuszczu, połączyć z odparowaną, ostudzoną i posiekaną drobno kapustą i grzybami. Do farszu dodać zrumienioną (bez tłuszczu) mąkę, trochę tartej bułki, przyprawy i jaja. Formować po dwa kotlety na osobę. Obtaczać w tartej bułce i smażyć na tłuszczu. Podawać z ziemniakami polanymi słoniną.

Surówka z cykorii

5 cykorii, 10 dag pieczarek, 25 dag selerów, 25 dag jabłek, kwasek cytrynowy, szklanka majonezu, sól, pieprz, chilli, nać pietruszki.

Pieczarki dokładnie umyć, osączyć i drobno posiekać. Selery dokładnie wyszorować, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach i natychmiast posolić, dodając kwasek cytrynowy, aby nie zczerniały. Jabłka umyć, obrać pokroić w słomkę i wymieszać z selerami. Cykorię oczyścić z nadpsutych liści, wyciąć gorzkie nasady korzeni, opłukać i pokroić w poprzek w wąskie paski. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, połączyć z majonezem, doprawić do smaku. Włożyć do salaterki, oprószyć papryką i przybrać gałązkami naci pietruszki.

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198........ r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198.............. r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

Przychody	złotych	Rozchody	złotych
Pobory męża	....	Czynsz	....
Pobory żony	....	Gaz, elektryczność, opał	....
Stypendia	....	RTV, telefon	....
....	....	Razem wydatki stałe	....
....	....	Kieszonkowe domowników	....
....	....	Wpłaty do PKO	....
Emerytury i renty	....	Spłaty rat i pożyczek	....
....	....	Alimenty	....
....	....	Żłobek, przedszkole	....
....	....	Stołówka	....
Premie i nagrody	....	Dostawa mleka do domu	....
....	....	Wydatki na żywność	....
....	....	w tym:	....
Pożyczki	....	– pieczywo i artykuły zbożowe	
....	....	– nabiał	
....	....	– mięso, drób, wędliny, ryby	
....	....	– tłuszcze	
....	....	– owoce i warzywa	
Pobrane z PKO	....	– cukier i słodycze	
....	....	– inne	
Inne	....	Wydatki nieżywnościowe	....
....	....	w tym:	
....	....	– odzież i obuwie	
....	....	– utrzymanie i wyposażenie	
		mieszkania	
....	....	– higiena, kosmetyka, zdrowie	
....	....	– kultura i oświata	
....	....	– opłaty pocztowe i komunik.	
....	....	– utrzymanie samochodu	
....	....	– papierosy, alkohol	
....	....	– inne	
Razem		Razem	

Zestawienie

Przychody ....

Rozchody ....

Różnica

Luty



Nasz milusiński – KOT

Kot domowy jest czystym, miłym stworzeniem, które przywiązuje się do każdego miejsca, w którym dłużej przebywa.
Ma doskonale rozwinięty słuch i wzrok, zwłaszcza w nocy, kiedy najenergiczniej żeruje. Natomiast większą część dnia przesypia. Lubi ciepło, nie znosi wilgoci.
Przyjmując tego „lokatora" do domu, należy mu przygotować przede wszystkim odpowiednie legowisko, np. koszyk wysłany miękkim kocykiem, a także stałe naczynia na pokarm i wodę, grzebień i szczotkę do czesania futerka oraz – jeśli mieszkanie jest w bloku – kocią ubikację, czyli skrzyneczkę z często zmienianym piaskiem lub starymi gazetami.
Kot przyzwyczaja się do miejsca, w którym sypia, dlatego nie należy zmieniać lokalizacji jego legowiska. Zawsze w tym samym miejscu powinien otrzymywać posiłki i stale mieć dostęp do miseczki z czystą wodą lub świeżym, czystym mlekiem. Kot nie jest łakomy, jeśli dostaje posiłek dwa razy dziennie i w stałych godzinach. Pokarm dla kota powinien zawierać wszystkie składniki potrzebne do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania jego organizmu. Około 1/3 dawki powinny stanowić produkty mięsne, najlepiej surowe. Mięso można zastąpić rybami, a także podrobami i odpadkami.
Większość kotów bardzo lubi mleko, ono też może być podstawą kociego menu. Pozostałą część pożywienia mogą wypełniać zupy, rozmoczone pieczywo, kasze, makarony, sery, twarożek, jajka, jarzyny surowe lub gotowane, wymieszane z mięsem lub gotowanymi rybami.
Dla pobudzenia trawienia i przeczyszczenia przewodu pokarmowego koty instynktownie zjadają trawę.
Cechą charakterystyczną kotów jest upór, który w dużym stopniu pozwolił na zachowanie kociej niezależności. Jest więc kot dość samowolny, ale gdy traktuje się go po przyjacielsku, przywiązuje się szybko do swego pana, pod warunkiem, że ten uzna jego kocią indywidualność. Nigdy jednak nie będzie zdolny podporządkować się właścicielowi tak dalece jak pies.

Witaminy z grupy B

Jest ich około 30, ale najważniejsze z nich to witaminy B_1 (tiamina), B_2 (ryboflamina), **PP** (niacyna), B_6 (pirydoksyna), **H**(biotyna), cholina, kwas foliowy, kwas pantotenowy, PABA (kwas paraaminobenzoesowy).

Wszystkie rozpuszczają się w wodzie, wszystkie wchodzą w skład enzymów i aktywizują je. Związki te nie są magazynowane, a ich nadmiar wydalany, wobec czego muszą być stale dostarczane z pożywieniem.

W normalnych warunkach racjonalnego żywienia witamin tej grupy nie powinno zabraknąć w naszym organizmie. Witaminy w tabletkach można spożywać tylko na zalecenie lekarza.

Niedobór witamin z grupy B może spowodować zaburzenia w przemianie materii, a jeżeli trwa dłuższy czas, może doprowadzić nawet do ciężkich schorzeń. Pierwszym objawem niedoborów witaminy B_2 są tzw. zajady w kącikach ust.

Zapotrzebowanie na witaminy z tej grupy jest różne i zależy od wieku, stanu fizjologicznego i rodzaju wykonywanej pracy.

Najwięcej **witaminy B_1** zawierają drożdże i orzechy, a podstawowym jej źródłem są produkty mączne i kasze z grubego przemiału, suche nasiona strączkowe, mięso i podroby.

Witamina jest wrażliwa na wysoką temperaturę; jej straty w czasie gotowania wynoszą do 70%.

Witamina B_2 – występuje w drożdżach, mleku i jego przetworach, podrobach i produktach zbożowych z grubego przemiału. Witamina ta jest bardzo wrażliwa na działanie promieni słonecznych i rozkłada się pod ich wpływem.

Witamina PP znajduje się w mięsie, rybach, wędlinach, ziemniakach i produktach zbożowych. Jest ona najbardziej trwała z całej grupy.

Witamina B_6 i kwas foliowy występują głównie w produktach zbożowych i ziemniakach, mięsie, rybach i warzywach liściastych. Są one wrażliwe na działanie światła.

Witamina B_{12} – największe jej ilości znajdują się w podrobach, mięsie, jajach i żółtych serach.

W celu uniknięcia strat witamin z grupy B w czasie przyrządzania produktów spożywczych należy:

– mięso, ryby, drób myć w całości i krótko,
– groch i fasolę myć przed moczeniem, a gotować w wodzie, w której się moczyły,
– produkty przeznaczone do gotowania wkładać do wrzącej wody, gotować pod przykryciem i jak najkrócej,
– wywary po ugotowaniu grochu, fasoli, ziemniaków używać do sosów i zup,
– gotować tylko taką ilość, jaka ma być spożyta w całości,
– mrożonek, które są przeznaczone do gotowania nie można rozmrażać, tylko wrzucać na wrzącą wodę,
– potrawy spożywać zaraz po przyrządzeniu, nie przechowywać ich w cieple i nie odgrzewać.



LIPA POKOJOWA

Jest to roślina rozpowszechniona w mieszkaniach ze względu na swój ciekawy wygląd. Ma duże, zielone, sercowate liście, podobne w zarysie do liści lipy, miekkie i pokryte drobnymi włoskami.

Główną ozdobą lipy pokojowej są właśnie liście, chociaż ma ona również ładne kwiaty, białe z licznymi czerwono-żółtymi pręcikami, zebrane w kwiatostany.

Lipa czuje się w mieszkaniach bardzo dobrze, ale wymaga obfitego podlewania i zraszania. W przypadku przesuszenia łatwo traci liście. Aby bujnie rosła i miała gęstą zwartą koronę trzeba jej dostarczyć pożywnej inspektowej ziemi z dodatkiem roztartego krowieńca i piasku, a latem przycinać pędy.

Bratek

Działanie lecznicze ma ziele, kwiat stosuje się rzadziej. Cenniejszym gatunkiem jest tzw. bratek trójbarwny. Napar z suszonego ziela stosuje się przy zaburzeniach przemiany materii, przewlekłych schorzeniach skóry i tzw. trądziku młodzieńczym. Dla starszych osób, cierpiących na miażdżycę i nadciśnienie, też zaleca się picie naparu z bratków.

Przy schorzeniach oddechowych można go dodawać do innych ziół, np. czarnego bzu, podbiału czy pierwiosnka.

Kąpiel wskazana przy stanach zapalnych skóry, odmrożeniach i potliwości

3 kg kory dębowej drobno pokrojonej gotować przez godzinę w dużej ilości wody, przecedzić i wlać do wanny.

Maseczka dla cery spierzchniętej i popękanej

Kiszoną kapustę drobno posiekać i nałożyć na całą twarz. Po 20-30 minutach umyć skórę letnią, przegotowaną wodą.



Nalewki pojędrniające dla cery tłustej

2 łyżki rozmarynu, łyżka ziela nostrzyku. Wszystko zmieszać i zalać 150 g 45 – procentowej wódki.

*

2 łyżki rozmarynu, łyżka kwiatu rumianku, łyżka mięty, łyżka skrzypu. Wszystkie zmieszać i zalać 1/2 szklanki 45-procentowej wódki.

Toniki ziołowe

Nalewka dla cery suchej

Po łyżce rumianku, liści mięty, 2 łyżki liści rozmarynu, łyżeczkę 3% kwasu borowego (bornego) lub salicylowego wsypać do ogrzanej butelki, zakorkować, wstawić do gorącej wody, wyjąć po 24 godzinach. Następnie 1/2 szklanki wina podgrzać w łaźni wodnej (wstawić do garnka z gorącą wodą) i zalać zioła. Zlać po upływie 4 tygodni. Do nacierania skóry bierze się łyżkę takiej nalewki na szklankę wody.

„Zielony dywanik"

Wystarczy do tego skrzynka na kwiaty lub kilka doniczek, napełnionych ziemią i ustawionych na parapecie okiennym. Do ziemi wystarczy wsadzić korzenie pietruszki z nie obciętym wierzchołkiem i cebulę, aby już po kilku dniach otrzymać pierwsze zbiory natki i szczypiorku.

Polecamy również „zielony dywanik" z rzeżuchy. Liście rzeżuchy zawierają duże ilości witaminy C i nieco mniejsze witamin A, B, K, E, poza tym chlorofil i cenne związki soli mineralnych, m.in. łatwo przyswajalne żelazo i wapń, a także siarkę oraz cenny jod. Nasiona można kupić w centrali nasiennej.

Wsypać je do szklanki i zalać wodą. Po pół godzinie, gdy nasiona napęcznieją i pokryją się śluzem, rozprowadzić je po podłożu. Rzeżucha nie potrzebuje nawet ziemi. Wystarczy gruby płat mokrej ligniny ułożony na tacce, w plastikowym pudełku, na talerzu. Naczynie z „zasianą" w ten sposób rzeżuchą postawić w cieple i podlewać tak często, aby lignina nie przeschła.

Kilkucentymetrowe roślinki ścinać w miarę potrzeby nożyczkami.

Rzeżucha to pikantny dodatek do sałatek, kanapek, a dzięki zawartości siarki działa korzystnie na włosy, skórę i paznokcie. Powszechnie uważa się, że rzeżucha jadana systematycznie odmładza, odświeża skórę, nadaje rumieńców, co zresztą jest związane z zawartością żelaza i witaminy E, a także wapnia.

Systematyczne jadanie jej przez okres zimy chroni przed wszelkimi zaziębieniami, łącznie z katarem.



Surówka z rzeżuchy

20 dag rzeżuchy, 2 średnie jabłka, 2 łyżki oleju słonecznikowego lub sojowego, sól, cukier, sok z cytryny.

Rzeżuchę opłukać i drobno pokroić. Jabłka umyć i zetrzeć na tarce o dużych otworach, skropić sokiem z cytryny i połączyć z rzeżuchą. Doprawić solą i cukrem, wymieszać z olejem.

Surówka z rzeżuchy i jabłek z majonezem

25 dag rzeżuchy, 40 dag jabłek, 2 jaja, 1/2 szklanki majonezu, cukier, kwasek cytrynowy, sól.

Rzeżuchę opłukać, drobno pokroić, jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Jaja umyć, ugotować na twardo, obrać i posiekać. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem, przyprawić do smaku cukrem, solą, kwaskiem cytrynowym.

PASTY PIKANTNE

Pasta paprykowa

Opakowanie serka homogenizowanego, płaska łyżeczka ostrej papryki, sól.

Paprykę rozetrzeć z małą ilością twarożku, rozcierając dodawać resztę twarogu, posolić do smaku. Kłaść na kromki chleba, przybrać paseczkiem wędliny lub rybki wędzonej i marynat.

Pasta śliwkowa

250 g suszonych miękkich śliwek, 150 g masła, łyżeczka musztardy, 2-3 utłuczone na proszek goździki, szczypta soli.

Śliwki przepłukać na sicie wrzątkiem, wyjąć pestki, pokroić jak najdrobniej. Masło rozetrzeć, po czym dodawać po trochu, dokładnie rozcierając, śliwki, musztardę, goździki i sól do smaku. Smarować kromki bułki.

Pasta orzechowa pikantna

150 g dobrego tłustego twarogu, 150 g sera rokpol, 150 g drobno posiekanych orzechów, 150 g śmietanki, 150 g masła, sól, pieprz, odrobina gałki muszkatołowej.

Rozetrzeć masło, gdy zmięknie dodawać ucierając twaróg, rokpol, wreszcie śmietanę i orzechy. Doprawić pastę solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

Pasta rybna

250 g świeżego niekwaśnego twarogu, mała puszka dobrej konserwy rybnej w oliwie, sól, pieprz.

Twaróg zemleć w maszynce, po czym ucierać dodając lekko odsączone z oliwy rybki. Do dobrze utartej masy dodać sól i pieprz.

Kaszubska polewka z kminku

5 szklanek wywaru z kości i jarzyn, 1 dag kminku, 2 łyżki masła (lub margaryny), 1/2 łyżki mąki, 1/2 szklanki śmietany, sól.

Kminek uprażyć w małym rondelku, aż zacznie odskakiwać od dna, zalać dwiema szklankami wywaru i gotować ok. godziny. Przecedzić, wlać do pozostałego wywaru, zaciągnąć zasmażką z tłuszczu i mąki i dodać roztrzepaną śmietanę. Podawać z grzankami z bułki lub jasnego chleba.



PORADY RÓŻNE

- Zamarznięte szyby dobrze jest przemyć letnią słoną wodą.
- Szyby nie potnieją, jeśli od wewnętrznej strony będą posmarowane mieszaniną wody, spirytusu denaturowanego i gliceryny w następującej proporcji: 2 szklanki spirytusu denaturowanego, szklanka wody, 5 g gliceryny.

Zwalczanie rybików

Srebrzystobiałe rybiki pojawiły się w Polsce i w całej Europie Środkowej w latach dwudziestych. Pochodzą ze strefy subtropikalnej. Żyją zaledwie rok, rozmnażają się jednak bardzo szybko, jeśli spełnione są trzy podstawowe warunki – ciepło, ciemność i wilgotność.

Aby nie groziła nam inwazja rybików, niezbędna jest idealna czystość, przede wszystkim we wszystkich zakamarkach kuchni i łazienki, wysuszenie wszystkich zawilgoconych miejsc w mieszkaniu i obniżenie temperatury.

Rybiki można zwalczać przy pomocy „Sanitozolu" lub stosować domowe sposoby. Pierwszy z nich to rozsypanie mieszanki cukru pudru z boraksem, drugi – to tekturowe paski, wysmarowane sztucznym miodem i wykładane na noc w miejscach często odwiedzanych przez rybiki. Rano tekturę oblepioną rybikami spalić albo wrzucić do wiadra z wrzątkiem.

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198............ r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198.............. r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

MIESIĘCZNE PRZYCHODY I ROZCHODY Miesiąc .... 198........... r.

Przychody	złotych	Rozchody	złotych
Pobory męża	....	Czynsz	....
Pobory żony	....	Gaz, elektryczność, opał	....
Stypendia	....	RTV, telefon	....
....	....	Razem wydatki stałe	....
....	....	Kieszonkowe domowników	....
....	....	Wpłaty do PKO	....
Emerytury i renty	....	Spłaty rat i pożyczek	....
....	....	Alimenty	....
....	....	Żłobek, przedszkole	....
....	....	Stołówka	....
Premie i nagrody	....	Dostawa mleka do domu	....
....	....	Wydatki na żywność	....
....	....	w tym:	....
Pożyczki	....	– pieczywo i artykuły zbożowe	
....	....	– nabiał	
....	....	– mięso, drób, wędliny, ryby	
....	....	– tłuszcze	
....	....	– owoce i warzywa	
Pobrane z PKO	....	– cukier i słodycze	
....	....	– inne	
Inne	....	Wydatki nieżywnościowe	....
....	....	w tym:	
....	....	– odzież i obuwie	
....	....	– utrzymanie i wyposażenie	
		mieszkania	
....	....	– higiena, kosmetyka, zdrowie	
....	....	– kultura i oświata	
....	....	– opłaty pocztowe i komunik.	
....	....	– utrzymanie samochodu	
....	....	– papierosy, alkohol	
....	....	– inne	
Razem		Razem	

Zestawienie

Przychody . . . .

Rozchody . . . .

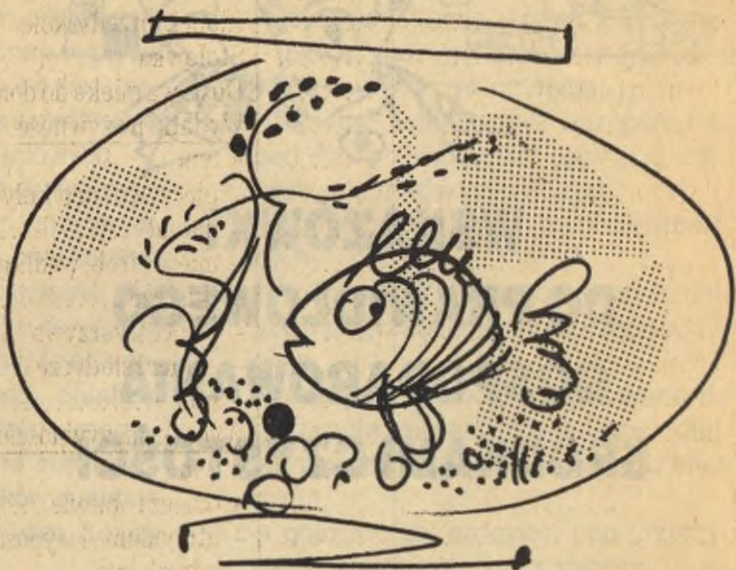
Różnica

Marzec

Akwarium

Prawidłowo i estetycznie urządzone akwarium jest bardzo dekoracyjne i może być ozdobą każdego mieszkania.

Należy je ustawić w miejscu dobrze oświetlonym, najlepiej w pobliżu okna od strony zachodniej lub wschodniej, ponieważ światło gwarantuje dobry rozwój roślin wodnych.



Przed wpuszczeniem ryb akwarium trzeba odpowiednio przygotować, układając na dnie 5 cm mieszaniny gliny z piaskiem. Warstwa ta służy za grunt, w którym sadzi się różne rośliny wodne. Na wierzchu tego gruntu kładzie się 3 cm warstwy przemytego piasku rzecznego lub drobnego żwirku. Końcowym etapem urządzania akwarium jest sadzenie roślin.

Woda jest dla ryb życiodajnym środowiskiem, dlatego tak ważna jest jej jakość, zawartość składników mineralnych i organicznych, jej temperatura i oświetlenie.

Ryby akwariowe – szczególnie te egzotyczne – wymagają stale ciepłej wody o temperaturze ok. 20°C. Do ogrzania można stosować grzałki akwaryjne.

Oświetlenie zainstalowane nad akwarium przy przedniej szybie powinno być tak regulowane, aby zachowany był w przybliżeniu 12-godzinny cykl dnia i nocy.

W akwarium niezbędny jest także przewietrzacz, tj. urządzenie zapewniające dobre dotlenienie wody. Oprócz tego powinno się stosować filtry, pozwalające na utrzymanie wody przez długi czas bez zapachu i w idealnie czystym stanie.

Od wielkości akwarium zależy wielkość ryb i liczebność przyszłego stada. Nie powinno się hodować w jednym zbiorniku kilku gatunków ryb o różnych wymaganiach i różnym sposobie odżywiania.

Pamiętać należy również o tym, że im większe jest akwarium, tym lepiej rybki będą się rozwijały.



WSKAZÓWKI DO PRAWIDŁOWEGO GOSPODAROWANIA ŚRODKAMI CZYSTOŚCI

Przed wykonaniem prac porządkowych należy:

- systematycznie planować w budżecie wydatki na zakup preparatów chemicznych,
- podjąć decyzję dotyczącą zakupu odpowiednich artykułów chemicznych niezbędnych do utrzymania czystości w mieszkaniu,
- prawidłowo stosować zakupione środki.

Stosując środki chemiczne należy ściśle przestrzegać podanej na opakowaniu instrukcji dotyczącej zastosowania oraz sposbu użycia. Przez właściwe zastosowanie preparatu rozumie się jego użycie zgodnie z przeznaczeniem, np. „Agatę" stosuje się do czyszczenia parkietów, a nie do pastowania podłóg z tworzyw sztucznych, „Kryształ" – do mycia szyb i luster, a nie do mycia kryształów mających styczność z żywnością itp.

Właściwe użytkowanie preparatu dotyczy prawidłowej metody pracy oraz sposobu wykonywania danych czynności. Stosując np. proszki do czyszczenia urządzeń sanitarnych – należy wysypać je na zwilżoną szmatkę, nie sypać zaś z dużej wysokości na czyszczoną powierzchnię, gdyż wówczas występuje pylenie i w konsekwencji podrażnienie dróg oddechowych. Nie należy też stosować większych ilości preparatu, np. przy zmywaniu naczyń, niż zaleca to producent.

Używanie płynu do mycia naczyń w nadmiarze nie tylko nie poprawia efektu mycia, lecz obniża wydajność i ekonomiczność środka (szybsze zużycie płynu, droższy koszt zmywania). Powoduje również zwiększenie pienistości roztworu myjącego, a tym samym utrudnia zmywanie i płukanie naczyń oraz przedłuża czas trwania pracy. Większe stężenie roztworu myjącego działa również szkodliwie na skórę rąk.

Przy używaniu niektórych środków, np. płynów do mycia szyb, past rozpuszczalnikowych oraz zmywaczy do parkietów, konieczne jest zachowanie pewnych środków ostrożności, gdyż są one łatwopalne. Nie można więc przy ich stosowaniu palić papierosów, posługiwać się otwartym ogniem, włączać maszynki elektrycznej, piecyka itp. Należy także wietrzyć mieszkanie.

Past stałych i płynnych (rozpuszczalnikowych) nie wolno podgrzewać bezpośrednio na ogniu lecz tylko w gorącej wodzie.

Dobór odpowiedniego środka, jego właściwe zastosowanie i użytkowanie wpływa nie tylko na efekt wykonanej pracy, lecz także na prawidłowe gospodarowanie budżetem, co jest sprawą istotną dla każdego gospodarstwa domowego.

WITAMINA C

Tej witaminy organizm potrzebuje ilościowo najwięcej i dostarczanej codziennie, ponieważ nie potrafi jej magazynować.
Działanie witaminy C w organizmie człowieka jest wszechstronne, wpływa na wzrost tkanek, gojenie się ran, ułatwia wchłanianie żelaza, współdziała w wytwarzaniu ciał odpornościowych.
Niedobór witaminy C objawia się osłabieniem, uczuciem stałego zmęczenia, zmniejszoną odpornością na choroby, obrzękiem i krwawieniem dziąseł. Optymalna dawka witaminy C u dorosłego człowieka wynosi 76 mg, ale trzeba pamiętać, że rekonwalescenci, palacze, alkoholicy, chorzy na cukrzycę, reumatyzm i nadciśnienie, a także mieszkańcy wielkich miast i ośrodków przemysłowych potrzebują jej nawet 3 razy więcej.
Witamina C łatwo rozkłada się w podwyższonej temperaturze i z dostępem tlenu, a także w wodzie. Łatwo rozkłada się przy zetknięciu z żelazem, miedzią i mosiądzem. Niszczy ją też ocet spirytusowy. Wynika z tego praktyczna rada, aby produkty bogate w witaminę C jadać, o ile to możliwe, na surowo, a jeśli gotowane, to trzeba robić to szybko, w emaliowanym nie obitym garnku i pod przykryciem.
Najbogatsze w witaminę C są owoce dzikiej róży, porzeczki czarne, czerwone i białe, zielona pietruszka, papryka, truskawki, chrzan, kapusta, a dopiero w dalszej kolejności pomarańcze i cytryny.
Witamina C jest najmniej trwała ze wszystkich witamin, dlatego zaleca się:
– płukać warzywa i owoce pod bieżącą wodą i nie moczyć ich długo,
– obierać cienko, gdyż bezpośrednio pod skórą znajduje się najwięcej cennych składników odżywczych,
– używać tylko tarek i noży nierdzewnych,
– rozdrabniać bezpośrednio przed dalszym przyrządzaniem lub przed spożyciem,
– warzywa i owoce przygotowane do gotowania zalewać wrzątkiem i odtlenioną wodą, czyli gotowaną przez kilka minut,
– gotować jak najkrócej pod przykryciem; wyjątek stanowią kalafior, brukselka i jarmuż, które gotujemy bez przykrycia oraz kapusta, którą po zagotowaniu odkrywamy tylko na chwilę,
– najlepiej gotować w skórce, np. ziemniaki w „mundurkach",
– potrawy podawać zaraz po sporządzeniu,
– wywar z warzyw wykorzystać do zup i sosów (z wyjątkiem wywaru z młodych lub kiełkujących ziemniaków),
– rozdrobnione warzywa jak najszybciej wymieszać z zaprawą (majonez, śmietana, olej); ochroni się je w ten sposób przed utratą witamin.



Zwalczanie moli

W odzieży, futrach, dywanach żyją mole, pustosze i skórniki. Aby zabezpieczyć przed nimi odzież należy ją przynajmniej raz w miesiącu wyjąć z szafy, dokładnie przejrzeć, wytrzepać i przewietrzyć. Zimą dobrze jest pozostawić odzież przez kilka godzin na powietrzu – owady zginą w temperaturze poniżej 0°C. Puste szafy można spryskać dowolnym preparatem owadobójczym. Dobre wyniki w zwalczaniu moli i skórników daje umieszczenie w szafach rośliny bagno lub użycie pasków owadobójczych, np. „Mrówkotexu" lub „Muskatexu". Paski wiesza się w szafach na co najmniej tydzień.

SCHEFFLERA

Jest to roślina o ozdobnych liściach, przypominająca rozgałęziony krzew. Młode rośliny mają skórzaste zielone liście, tworzące parasole, złożone z trzech lub pięciu owalnie wydłużonych listków, nie dłuższych niż 15 cm.
Schefflera, której nazwa pochodzi od nazwiska duńskiego botanika, rośnie dość wolno, wygląda bardzo pięknie, zarówno sama, jak i w kompozycjach roślinnych.

Latem schefflera wymaga dużo światła, ale nie bezpośredniego nasłonecznienia. Zimą również powinna stać w dość jasnym miejscu, a temperatura otoczenia nie powinna być niższa niż 13° i wyższa niż 19°C. Od kwietnia do sierpnia należy ją dość obficie podlewać, uważając jednak, aby woda nie pozostawała na spodeczku. Potem stopniowo zmniejsza się ilość wody, by zimą podlewać już tylko tyle, aby korzenie zanadto nie przeschły. W okresie wiosenno-letnim wskazane jest także nawożenie jednym z nawozów przeznaczonych dla roślin doniczkowych.
Przesadzać roślinę można wtedy, gdy korzenie całkowicie przerosną ziemię w starej doniczce. Marzec i kwiecień to najodpowiedniejsze miesiące dla dokonania tego zabiegu, a najlepszą ziemią dla schefflery jest mieszanka kompostu, torfu, ziemi liściowej, ziemi inspektowej i piasku. Schefflera rozmnaża się tylko z nasion.

Pierwiosnek
(pierwiosnka lekarska)

Ten pospolity kwiat wiosenny ma duże właściwości lecznicze przy schorzeniach oskrzeli, nieżytach gardła i krtani, suchym kaszlu. Herbatka z suszonych kwiatów pierwiosnka to doskonały lek przeciw zaziębieniom i przy stanach kataralnych u dzieci. Można go parzyć w połączeniu ze ślazem i czarnym bzem. Suszone korzenie pierwiosnka mają te same właściwości, lecz silniejsze działanie, dlatego można je stosować przy tych samych schorzeniach u osób dorosłych.

Maseczka wygładzająca dla cery normalnej

2 łyżki płatków owsianych zalać zimną przegotowaną wodą i zostawić na dwie godziny. Dodać dwa starte jabłka i 2 łyżki słodkiej śmietanki. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Kąpiel dla skóry łuszczącej się i suchej

Do przygotowanej w wannie wody wlać 1/4 l gliceryny.

Nasi przodkowie wiedzieli, co dobre!

Spróbujmy zrobić kołduny – może w wolnym dniu, kiedy mamy więcej czasu.

Kołduny litewskie

Ciasto: **2 1/2 szklanki mąki, jajo, woda**
Nadzienie: **30 dag tłustej baraniny, 20 dag tłustej wołowiny, jajo, mała cebula, czosnek, sól, pieprz, majeranek.**

Mięso starannie oddzielić od błon i ścięgien. Tłuszcz pozostawić przy mięsie. Jeżeli mięso jest chude, trzeba oddzielnie dokupić 10 dag łoju. Mięso z łojem przepuścić przez maszynkę, starannie wyrobić. W czasie wyrabiania dodać do mięsa dwie łyżki wody oraz przyprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem i czosnkiem.
Z jaja, mąki i wody zrobić bardzo wolne ciasto pierogowe. Ciasto cienko rozwałkować. Na brzegu ciasta układać małe kulki, przykryć je ciastem, wyciąć foremką małe pierożki i ścisnąć delikatnie brzegi.
Osobno ugotować rosół na wołowinie i włoszczyźnie. Rosół podzielić na dwie części. W jednej części odcedzonego wywaru ugotować kołduny (jak pierożki – w wodzie), wyjąć je i gorące nakładać na głębokie talerze i zalać czystym rosołem.
Potrawa musi być gorąca. Rosół, w którym gotowały się kołduny, stosuje sią jako smak do zup.

Jucha góralska

2 1/2 l maślanki lub serwatki, 3 łyżki mąki, sól.

Do maślanki lub serwatki dodać mąkę i sól, dobrze roztrzepać i zagotować. Podawać z całymi ziemniakami.

Pierogi po białostocku

Ciasto: **50 dag mąki, jajo, woda, sól.**
Nadzienie: **szklanka kaszy gryczanej, łyżka tłuszczu, cebula, 25 dag niekwaśnego tłustego twarogu, 2-3 łyżki śmietany, łyżka posiekanej świeżej mięty, sól, pieprz, śmietana do polania.**

Z mąki, jaja i wody przygotować ciasto. Ugotować kaszę do miękkości z dodatkiem tłuszczu stosując 2 1/2 raza więcej wody niż kaszy. Ugotowaną kaszę włożyć do miski, dodać pokruszony twaróg, przyprawy, miętę i tyle śmietany, by masa dała się rozetrzeć na jednolite gęste nadzienie. Nakładać je na cienko rozwałkowane większe kwadraty ciasta i zlepiać pierogi. Gotować 5 min w osolonej wodzie i podawać polane gęstą świeżą śmietaną.

Pikantna surówka z marchwi

4 marchewki, łyżka tartego chrzanu, sól, cukier, pieprz, 1/2 szklanki śmietany, sok z cytryny.

Marchewkę utrzeć na drobnej tarce, dodać chrzan, sól, cukier i pieprz, wymieszać ze śmietaną i dodać do smaku sok z cytryny.



DROBNE PORADY

* Mięso starej kury zmięknie, jeśli zostanie natarte z zewnątrz i wewnątrz cukrem. Po 15-20 min kurę wyciera się czystą szmatką, naciera solą, czosnkiem, przyprawia do smaku i dusi, piecze lub gotuje.



TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198........ r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198............... r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

MIESIĘCZNE PRZYCHODY I ROZCHODY Miesiąc .... 198............ r.

Przychody	złotych	Rozchody	złotych
Pobory męża	....	Czynsz	....
Pobory żony	....	Gaz, elektryczność, opał	....
Stypendia	....	RTV, telefon	....
....	....	Razem wydatki stałe	....
....	....	Kieszonkowe domowników	....
....	....	Wpłaty do PKO	....
Emerytury i renty	....	Spłaty rat i pożyczek	....
....	....	Alimenty	....
....	....	Żłobek, przedszkole	....
....	....	Stołówka	....
Premie i nagrody	....	Dostawa mleka do domu	....
....	....	Wydatki na żywność	....
....	....	w tym:	....
Pożyczki	....	– pieczywo i artykuły zbożowe	
....	....	– nabiał	
....	....	– mięso, drób, wędliny, ryby	
....	....	– tłuszcze	
....	....	– owoce i warzywa	
Pobrane z PKO	....	– cukier i słodycze	
....	....	– inne	
Inne	....	Wydatki nieżywnościowe	....
....	....	w tym:	
....	....	– odzież i obuwie	
....	....	– utrzymanie i wyposażenie mieszkania	
....	....	– higiena, kosmetyka, zdrowie	
....	....	– kultura i oświata	
....	....	– opłaty pocztowe i komunik.	
....	....	– utrzymanie samochodu	
....	....	– papierosy, alkohol	
....	....	– inne	
Razem		Razem	

Zestawienie

Przychody . . . .

Rozchody . . . .

Różnica

Kwiecień



Maseczka odżywcza dla cery tłustej

Łyżeczkę świeżych drożdży rozprowadzić z sokiem z surowego ogórka. Zmyć po 20-30 min chłodną wodą.

Kąpiel dla skóry tłustej

Kwiaty lipy, macierzanki, mięty, dziurawca, rumianku w równych częściach po 200 g zalać 2 litrami gorącej wody, doprowadzić do wrzenia i odstawić na pół godziny do naciągnięcia, po przecedzeniu wlać do wanny.

Pokrzywa

Bogata w witamiy i sole mineralne, a napar z jej liści to znakomity środek przeciw anemii. Pobudza przemianę materii, zwiększając krzepliwość krwi, a także czynność hormonów.

Polecamy sok lub sałatkę z drobno posiekanych świeżych pokrzyw.

Pół szklanki soku z pokrzywy dziennie pite przez miesiąc to wspaniała kuracja regenerująca i odmładzająca. Pamiętać jednak należy, że pokrzyw nie wolno zbierać w pobliżu szos i zakładów przemysłowych.



PELARGONIE

Pelargonie to rośliny bardzo dekoracyjne, uprawiane prawie na całym świecie. Podzielić je można na 4 grupy: rabatowe, bluszczolistne, wielokwiatowe (angielskie) i o pachnących liściach.

Największą popularność zdobyły wśród hodowców pelargonie rabatowe i bluszczolistne o ścielących się półmetrowych pędach, uprawiane na kwietnikach i balkonach, a także wielokwiatowe. Te ostatnie ze względu na wrażliwość na warunki atmosferyczne uprawiane są jako rośliny doniczkowe. Zarówno jedne, jak i drugie, doskonale czują się na otwartej przestrzeni, kwitną od końca kwietnia do października. Zimą wymagają dobrego oświetlenia i temperatury 6-10°C. Począwszy od marca, a także wczesnym latem, należy pelargonie obficie nawozić nawozami wieloskładnikowymi i intensywnie podlewać.

Pelargonie wielokwiatowe są efektowną ozdobą oszklonych werand. Wymagają dużo światła, a kwitną w drugim lub trzecim roku, po czym ulegają degeneracji. Zimą powinny stać w pomieszczeniu nieco chłodniejszym (10-15°), a podlewanie należy ograniczyć.

Pelargonie należące do tych grup rozmnaża się z sadzonek pochodzących z cięcia w sierpniu. W tym celu ucina się 5-ciocentymetrowe wierzchołki, które jeszcze nie kwitły, tnąc pod parą dużych liści, skośnie w dół. Z dolnej części sadzonek usuwa się liście, a następnie wsadza do mieszanki ziemi liściowej, torfu i piasku – aż po liście i ustawia w temperaturze ok. 10°C w oświetlonym miejscu. Pelargonie można rozmnażać również w marcu.

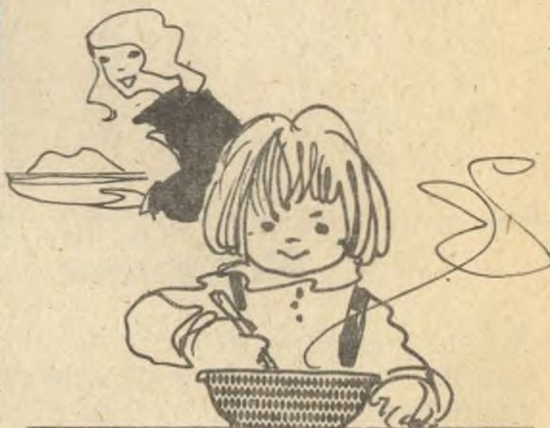
Pelargonie o pachnących liściach to bardzo atrakcyjna odmiana. Zawarte w nich olejki przypominają aromatem cytrynę, pomarańczę, jabłko. W Polsce są uprawiane sporadycznie.

Nie marnujmy mleka i produktów mlecznych

Wykorzystując resztki pozostałych w domu różnych produktów z mleka zwarzonego, serwatki (po twarożku), maślanki, z soku kiszonej kapusty – można przygotować tanie, smaczne i łatwe w wykonaniu tradycyjne zupy, mające szczególne znaczenie w okresie letnim.

Pamiętaj, ze człowiek dorosły powinien codziennie spożywać 1/2 litra mleka, a dzieci i młodzież, w zależności od wieku, od 3/4 do 1 litra. Stosowanie tego zalecenia ułatwią w praktyce wprowadzenie do jadłospisu zup sporządzonych z mleka i jego pochodnych.

Zupa ze zwarzonego mleka



2 litry zwarzonego mleka, szklanka śmietany, 2 łyżki mąki, pęczek kopru, sól.

Zwarzone mleko dobrze zmiksować i zagotować. Śmietanę wymieszać z mąką, połączyć ze zwarzonym mlekiem, zagotować i natychmiast zestawić z ognia. Koperek opłukać i drobno posiekać, wrzucić do zupy, posolić do smaku. Podawać z upieczonymi ziemniakami.



Sałatka wiosenna

3 jaja ugotowane na twardo, opakowanie twarożku homogenizowanego lub 25 dag białego sera zmiksować, pęczek rzodkiewki, pęczek szczypiorku, można dodać mały świeży ogórek.

Jajka pokroić w niedużą kostkę, rzodkiewki w talarki, szczypior posiekać, ogórek pokroić w półplasterki. Wszystko wymieszać z twarożkiem i posolić do smaku.

DROBNE PORADY



* Ręce zniszczone porządkami i pracami w domu dobrze jest włożyć na parę minut do miski z ciepłą wodą z solą lub w ciepłą serwatkę. Można też rozgnieść i wmasować w dłonie świeżo ugotowany i przestudzony ziemniak lub zmiksować mieszankę białego sera i mąki w proporcji 1:1. Ręce będą czyste, gładkie i miękkie.

ROŚLINY W AKWARIUM

Rośliny w akwarium obok wytwarzania tlenu potrzebnego do życia ryb stanowią nie tylko ochronę dla złożonej ikry i wylęgających się z niej larw, ale także podnoszą walory estetyczne akwarium.

Rośliny można kupić w sklepach zoologicznych lub wyłowić je ze stawów albo z czystych, spokojnie płynących rzek.

Rośliny wyłowione ze stawów przed posadzeniem w akwarium należy dokładnie umyć, usuwając z nich muł i osad. W naturalnym środowisku ryb natura sama utrzymuje równowagę między światem roślinnym i zwierzęcym, w akwarium ingerencja człowieka musi zastąpić naturę. Eliminować trzeba zbyt rozrośnięte oraz glony.

Do najbardziej popularnych i najłatwiejszych do zdobycia gatunków roślin należą: vallisneria, moczarka kanadyjska, wywłocznik kłosowy, kalemba karolińska, mech wodny, kryptokoryna, salwienia pływająca.

Wybierając rośliny do akwarium, należy dobierać je odpowiednio do wymogów hodowanych gatunków ryb. I tak np. dla ryb wymagających ogrzewanego akwarium wskazane są rośliny lubiące ciepło.

Aby tradycji stało się zadość

Kilka mniej znanych potraw ludowych przygotowywanych na Wielkanoc



Zupa wielkanocna z rejonu małopolskiego

20 dag mięsa wieprzowego bez kości, mały pęczek włoszczyzny, 20 dag kiełbasy (najlepsza biała), 20 dag dobrze odciśniętego sera białego, 1 1/2 l wody, 1 1/4-1/2 l żuru, 4 jaja, 2/5 szklanki śmietany, sól, 1-2 ząbki czosnku.

Z mięsa, kiełbasy i włoszczyzny ugotować wywar. Wywar przecedzić. Ugotowane mięso, warzywa, kiełbasę i ser biały oraz ugotowane wcześniej na twardo jaja pokroić w kostkę, włożyć do wywaru, wlać żur, posolić, dodać roztarty czosnek, zagotować. Zaprawić śmietaną, wymieszać.

Sos staropolski do święconego

1 lub kilka żółtek z ugotowanych na twardo jaj dokładnie utrzeć w kamiennej misce drewnianą łyżką. Ucierając, dolewać oliwy, aby utworzyła się gęsta masa. Dodać, zależnie od smaku, łyżkę lub więcej musztardy, łyżeczkę cukru, wszystko to dobrze utrzeć. Wlać łyżkę lub więcej (zależnie od ilości sosu) kwaśnej gęstej śmietany, parę kropel octu lub soku z cytryny, wszystko starannie wymieszać. Sos musi być dość gęsty.

Barszcz świąteczny z rejonu kieleckiego (proporcje na 2-3 l zupy)

Ok. 2 1/2-3 szklanek bardzo esencjonalnego wywaru z wędzonki (1/3 obj.), 5-6 szklanek serwatki, szklanka śmietany, 4 żółtka, 2 czubate łyżki mąki, 2-3 czubate łyżki startego chrzanu, 4 jaja, posiekana zielenina.

Sporządzić wywar z wędzonej kiełbasy, połączyć z serwatką, zagotować. Śmietanę rozmieszać z żółtkami i mąką, (dokładnie, żeby nie było grudek), wlać powoli do zupy, stale mieszając, dodać sól i zagotować. Włożyć do barszczu starty chrzan, wymieszać. Jaja ugotowane na twardo obrać, pokroić na ćwiartki, ułożyć na talerzykach razem z pokrojoną na plasterki kiełbasą. Całość zalać zupą, posypać posiekaną nacią pietruszki.

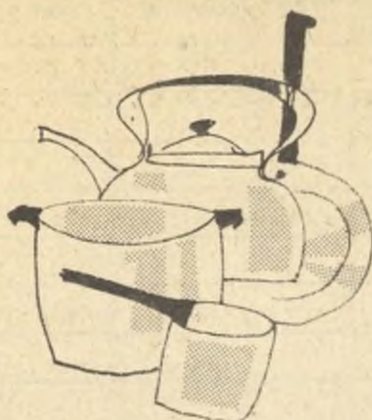


Pascha – deser waniliowy

1/2 kg dobrego tłustego sera, 5-6 żółtek, 25 dag masła, 30 dag cukru, wanilia, bakalie.

Ugotować jaja na twardo. Twaróg utrzeć z ugotowanymi żółtkami. Osobno utrzeć masło z cukrem na pianę. Połączyć utarte masło z serem, dodać bardzo drobno posiekaną skórkę pomarańczową, namoczone rodzynki i posiekaną wanilię.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Uformować wałek, owinąć ciasto w zwilżoną lnianą ściereczkę, włożyć do lodówki na 12 godzin. Po wyjęciu z lodówki kroić na plastry, przybrać skórką pomarańczową, orzechami itp.



KONSERWACJA NACZYŃ ALUMINIOWYCH

– przed pierwszym użyciem trzeba zagotować mleko lub wodę z mlekiem w proporcji 1:1, co pomaga zachować dobry ich wygląd,

– nie zostawiać w garnkach aluminiowych resztek potraw, gdyż powoduje to powstawanie trudnych do usunięcia plam,

– nie zostawiać brudnych naczyń na kilka godzin napełnionych wodą, ponieważ ciemnieją,

– nie szorować garnków proszkami gruboziarnistymi i alkalicznymi zawierającymi sodę, nie używać druciaka, a przypaleń nie skrobać nożem,

– ściemniały garnek można „rozjaśnić" przez zagotowanie w nim kwasu spożywczego, tj. rozcieńczonego octu, kompotu z jabłek, kiszonej kapusty,

– jeżeli potrawa przywrze do dna, nalać do naczynia gorącej wody z dodatkiem detergentu, a po odmoczeniu umyć szczotką lub druciakiem z tworzywa sztucznego,

– gdy potrawa się przypali w garnku, trzeba poczekać, aż garnek ostygnie, nalać wody z dodatkiem płynu do zmywania naczyń lub soli i gotować pod przykryciem 5-10 minut po czym umyć,

– przypalenia całkowicie zwęglone można usunąć czyszcząc środkami ściernymi, np. pumeksem,

– do mycia stosować miękkie zmywaki i powszechnie znane preparaty, takie jak „Skrzat", „Jawox", „Ludwik", „Tip-top" i inne.

Zwalczanie pluskiew

Pluskwy są zewnętrznym pasożytem człowieka, atakują też inne ssaki, a nawet gady. Żywią się krwią, roznoszą różne drobnoustroje chorobotwórcze.

Pluskwy składają jaja w spojeniach łóżek, tapczanów, w szczelinach ścian, pod ramami obrazów, na wyściełanych meblach oraz w zasłonach.

W lecie pluskwy mogą przedostawać się z sąsiednich mieszkań przez otwarte okna, balkony itp.

Aby zlikwidować pluskwy, należy zagipsować wszelkie szczeliny w ścianach, często przeglądać materace, tapczany, szafy, a gdy stwierdzimy obecność tych owadów, natychmiast trzeba przystąpić do dezynsekcji. Do zwalczania pluskiew stosuje się takie same preparaty jak do zwalczania pcheł: „Sanitozol", „Mrówkozol", „Neozol", „Pibutozol", „Diperozol" lub „Lindozep". Należy przy tym postępować ściśle według sposobu użycia i pamiętać o zachowaniu środków ostrożności. Nie wolno stosować żadnych preparatów owadobójczych do dezynsekcji posłań małych dzieci.



TABELA WYDATKÓW   Miesiąc .... 198........ r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw- nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw- nościowe

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198........... r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

MIESIĘCZNE PRZYCHODY I ROZCHODY Miesiąc .... 198............ r.

Przychody	złotych	Rozchody	złotych
Pobory męża	....	Czynsz	....
Pobory żony	....	Gaz, elektryczność, opał	....
Stypendia	....	RTV, telefon	....
....	....	Razem wydatki stałe	....
....	....	Kieszonkowe domowników	....
....	....	Wpłaty do PKO	....
Emerytury i renty	....	Spłaty rat i pożyczek	....
....	....	Alimenty	....
....	....	Żłobek, przedszkole	....
....	....	Stołówka	....
Premie i nagrody	....	Dostawa mleka do domu	....
....	....	Wydatki na żywność	....
....	....	w tym:	....
Pożyczki	....	– pieczywo i artykuły zbożowe	
....	....	– nabiał	
....	....	– mięso, drób, wędliny, ryby	
....	....	– tłuszcze	
....	....	– owoce i warzywa	
Pobrane z PKO	....	– cukier i słodycze	
....	....	– inne	
Inne	....	Wydatki nieżywnościowe	....
....	....	w tym:	
....	....	– odzież i obuwie	
....	....	– utrzymanie i wyposażenie mieszkania	
....	....	– higiena, kosmetyka, zdrowie	
....	....	– kultura i oświata	
....	....	– opłaty pocztowe i komunik.	
....	....	– utrzymanie samochodu	
....	....	– papierosy, alkohol	
....	....	– inne	
Razem		Razem	

Zestawienie

Przychody ....

Rozchody ....

Różnica

Maj

Kłącze tataraku



Zaleca się przy nieżytach przewodu pokarmowego i stanach zapalnych, a także niedokrwistości, gdy dokuczają wzdęcia, uczucie pełności po posiłkach i kolka jelitowa. Napar stosuje się także jako lek ogólnie wzmacniający, przywracający sprawność fizyczną u osób starszych, ciężko pracujących lub rekonwalescentów. Jest to jednocześnie znakomity środek uspokajający i przeciwbólowy stosowany do kąpieli przy bólach reumatycznych, gośćcowych i nerwobólach. Używa się go też do mycia i płukania włosów, zwłaszcza jasnych i szybko tłuszczących się.

Maseczka dla cery o rozszerzonych porach

Łyżka zmielonych bratków, łyżka skrzypu i łyżka roztartych drożdży. Wszystko wymieszać z przegotowaną wodą, nałożyć na twarz na 20 min.

Kąpiel pojędrniająca zwiotczałą skórę

25 dag nalewki z tataraku (do kupienia w aptekach) wlać do wanny.

PIELĘGNACJA STÓP

Stwardnienia na stopach zmiękcza mieszanina oleju rycynowego z białkiem (2 łyżki oleju, łyżka octu, jedno białko) lub moczenie w rozgotowanym kleiku z siemienia lnianego (2 łyżki na 2 l wody).

Stopy z odparzeniami wymoczyć w wywarze z kory dębowej lub szałwii, następnie posmarować maścią „Alantan" lub zasypać pudrem „Alantan".

Przy nadmiernej potliwości:
– pić napar z następujących ziół: po łyżce szałwii i pokrzywy zalać 1/2 l gorącej wody, pić 2 razy dziennie po pół szklanki,

– moczyć stopy w wywarze ziół: liście orzecha włoskiego, szałwii, ziele hyzopu i krwawnika zmieszać w równych częściach: zaparzyć 1 1/2 łyżki mieszanki na l wody,

– do nacierania stóp stosować wywar z tzw. płucnicy (mech islandzki); jest to roślina popularna w naszym kraju, a w aptekach można dostać wyciąg spirytusowy o nazwie „Tinctura Lichenis Islandici", którym po rozcieńczeniu wodą w stosunku 1:5 należy smarować stopy.

KORDYLINA

Jest to piękna roślina o długich, mieczowatych liściach, które tworzą na wierzchołku pnia pióropusz. Kordyliny szczególnie dekoracyjnie wyglądają w kompozycjach roślinnych.
Najbardziej popularną jest kordylina australijska, o zielonych, półmetrowej długości liściach z jasnozielonymi nerwami lub z liśćmi nakrapianymi.
Mniej znana, ale bardzo dekoracyjna, jest kordylina paciorecznikolistna, o skórzastych zielonych lub czerwonych liściach, w zwartych pióropuszach.
Kordyliny lubią jasne pomieszczenia, muszą być jednak osłonięte przed bezpośrednim działaniem słońca. W zimie wymagają temperatury 8-12°C, latem dość obfitego podlewania, a od marca do sierpnia użyźnienia raz na dwa tygodnie nawozem wieloskładnikowym.
Młode egzemplarze przesadza się co roku w maju – starsze i większe raz na dwa, trzy lata. Kordyliny najlepiej rosną w ziemi żyznej, próchniczej, kompostowej lub w mieszance ziemi inspektowej i darniowej z dodatkiem piasku.
Rozmnażać je można tylko wegetatywnie, tzn. przez sadzonki wierzchołkowe lub kawałki łodygi. Robi się to wiosną umieszczając sadzonki w piaszczystym i wilgotnym podłożu, całość nakrywa od góry torebką foliową lub słoikiem (aby rośliny szybciej się ukorzeniły) i ustawia w ciepłym miejscu.

Witamina D

Witamina D występuje w kilku związkach chemicznych. Brak jednego z tych związków w organizmie powoduje niezdolność wykorzystania zawartego w pożywieniu wapnia i fosforu, co prowadzi do zmian w układzie kostnym – deformacji kości długich, żeber i kręgosłupa, czyli krzywicy. Choroba ta może wystąpić u dzieci źle odżywianych lub pozbawionych słońca. Tylko słońce powoduje przekształcenie zgromadzonej w skórze prowitaminy D w jej czynną postać. Brak witaminy D, poza krzywicą, może zwiększać próchnicę zębów i utrudniać zrastanie złamanych kości.
W witaminę D bogate są szczególnie tran, ryby, masło, margaryny witaminizowane, wątroby, żółtka jaj, śmietana i pełne mleko. U ludzi dorosłych odżywianych prawidłowo nie powinny wystąpić niedobory tej witaminy, mimo że w produktach naturalnych występuje ona w małych ilościach.
Z witaminy D wyprodukowanej przez zakłady farmaceutyczne mogą korzystać jedynie po konsultacji z lekarzem dzieci i kobiety ciężarne przebywające rzadko na słońcu.

ZAPAMIĘTAJ ŻE...

- Podanie szklanki mleka słodkiego, zsiadłego, kefiru lub maślanki wprowadzi do posiłków ok. 8 g wysokowartościowego białka, 300 miligramów wapnia, a tylko 120 kilokalorii. Podobną wartość odżywczą ma ok. 4 dag chudego sera twarogowego lub 2 1/2 dag sera żółtego.
- Zamiast 100 g świeżych owoców i warzyw bogatych w witaminę C można domownikom podać 100 g mrożonego szpinaku lub 100 g zielonego szczypiorku, zielonej sałaty albo 80 g soków czy przecierów z warzyw, bądź owoców bogatych w witaminę C.
- Do dań gorących, sałatek lub posmarowanego pieczywa dobrze jest dodać po łyżce świeżo usiekanej natki pietruszki.
- Młodą rzodkiewkę po dokładnym wymyciu należy podawać razem ze środkowymi zielonymi listkami, których wartość odżywcza jest wyższa niż samych rzodkiewek.

PRZYJĘCIE MŁODZIEŻOWE



Robiąc przyjęcie dla dzieci w wieku szkolnym musimy pamiętać, że największą jego atrakcją jest muzyka, wspólne tańce i gry towarzyskie, w których mogą brać udział wszyscy goście. Do najczęściej spotykanych, należą gry: „20 pytań" i „zgadnij, kim jestem". Trudno jednak organizować zabawę 12-14 latkom. Możemy jedynie podsunąć pewne propozycje zabaw i pomóc w przygotowaniu podwieczorku.

Najwygodniej przygotować różnego rodzaju kanapki, ładnie i kolorowo udekorowane. Podstawą kanapek mogą być oprócz chleba także krakersy, obwarzanki, plasterki grubiej pokrojonego żółtego sera. Bardzo dekoracyjne są „torty kanapkowe". Dodatkową atrakcją są „koreczki" – miniaturowe kanapeczki nadziewane na wykałaczkę.

Dobrze jest przygotować dużo napojów. Zabawa i poczęstunek odbywać się będą w jednym pokoju – warto więc trochę go przygotować, to znaczy usunąć zbędne sprzęty, tak aby można było swobodnie tańczyć. Dekoracja pomieszczenia zależy od okazji – jeżeli zabawa odbywa się w karnawale można pokój przybrać serpentynami, balonikami itp. Bardzo miły nastrój dają świece umieszczone w miseczkach z wodą i obłożone drobnymi kwiatkami.

Bardzo ważną rzeczą jest, aby dzieci same urządzały sobie bal, przygotowywały kanapki, dekorowały pokój, stół, organizowały zabawy. Pomoc ze strony dorosłych może dotyczyć tylko zaplanowania całego przyjęcia, zrobienia zakupów i przygotowania podwieczorku.

Starsze dzieci doskonale się bawią robiąc kanapki. Można zorganizować „taśmę" – dwoje dzieci smaruje masłem lub pastą chleb, następne dokłada kawałek pomidora, następne kawałek sera itd. Odpowiednio wcześniej można tylko wszystko pokroić.



PASTY KANAPKOWE

Różowa

Twarożek, odrobina śmietany, sól, mielona papryka.

Twarożek rozetrzeć ze śmietaną, dodać sól do smaku, smarować kanapki i posypywać papryką.



Żółta

25 dag twarożku, 2 jajka ugotowane na twardo, cebula, 1/3 szklanki śmietany, sól, pieprz do smaku.

Cebulę i jaja drobno posiekać. Wszystkie składniki zmiksować.



Sardynkowa

Puszka sardynek lub innych rybek w oliwie, 15 dag twarożku, sól, cytryna.

Twarożek rozetrzeć z rybami i z oliwą z konserwy, posolić i dodać sol z cytryny.

Rolada pikantna

1 bułka wrocławska, 30 dag resztek pieczeni, duża cebula, 6 pieczarek, jajko surowe i 2 jajka na twardo, łyżka posiekanej natki, sól, pieprz, papryka, 1/3 szklanki oleju do smażenia.

Do przybrania: jarmuż, pomidor, dynia marynowana, papryka marynowana, musztarda, ogórek, natka pietruszki, majonez.
Odciąć końcówki bułki, ze środka wyjąć miąższ, robiąc miejsce na farsz. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, przesmażyć na złoty kolor, dodać mięso. Całość poddusić i przepuścić przez maszynkę. Pieczarki oczyścić, umyć, pokroić w kostkę, podsmażyć na oleju. Zmieloną masę wymieszać z pieczarkami, posiekaną zieleniną, pokrojonymi jajkami, jajkiem surowym i dokładnie wymieszać. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i papryką. Farszem nadziać bułkę, dołączyć odcięte uprzednio końcówki, owinąć folią aluminiową i włożyć do lodówki na ok. 45 min.
Roladę można podawać udekorowaną w całości na półmisku i kroić dopiero na stole lub podawać pokrojoną w plastry ok. 1 1/2 cm grubości.

Surówka wiosenna



Główka sałaty, pęczek dymki, pęczek rzodkiewek, sól, śmietana.

Umytą sałatę kroić w paski, rzodkiewki na talarki, dymkę posiekać. Wymieszać wszystko razem, lekko posolić i zalać śmietaną.

* Aby ciasto po upieczeniu nie przywarło do formy, należy je po wyjęciu z pieca postawić na mokrej ścierce.

* Zieloną, zwiędniętą sałatę przywrócić można do pierwotnego stanu, gdy przed użyciem zanurzy się ją w zimnej wodzie z dodatkiem cukru (1 łyżka na 1 litr wody).

* Mięso będzie bardziej kruche i delikatne, jeśli po umyciu natrze się je odrobiną wódki lub spirytusu.

Koreczki z żółtego sera

25 dag sera żółtego, 6 oliwek, 1 pomidor, 6 małych grzybków marynowanych, 2 plasterki cytryny, 2 filety śledzia marynowanego lub w oleju, 2 parówki, papryka konserwowa, 3 rzodkiewki, mały korniszon, 30 szt. wykałaczek, sałata, jarmuż do przybrania.

Żółty ser pokroić w kostkę. Oliwki osączyć na bibule, plasterki cytryny podzielić na 6 części. Na wykałaczkę nadziewać cytrynę, oliwkę i cząstkę sera. Grzybki nadziać na wykałaczkę od strony kapelusza, nałożyć plaster pomidora i sera.
Śledzie osączyć i podzielić każdy filet na 3 części, następnie zrolować i nadziać na wykałaczkę w następującej kolejności – cytryna, filet, żółty ser.
Korniszon pokroić na 6 plasterków, rzodkiewki na połówki. Na wykałaczki nakładać korniszon, rzodkiewkę, ser.
Paprykę osączyć z zalewy i pokroić w paski, z parówek zdjąć skórkę i każdą pokroić na 3 części. Na wykałaczki nadziewać paprykę, parówkę, ser.
Koreczki podawać na półmisku przybranym sałatą lub jarmużem.



Bliny – potrawa z kresów

Istnieje wiele różnych przepisów na wykonanie blinów. A oto jeden z nich:

25 dag mąki pszennej, 25 dag mąki gryczanej (można kaszę gryczaną zmielić w młynku do kawy), 2 szklanki mleka, 2 jaja, 3 dag drożdży, 2 łyżki masła, sól, 1/2 łyżeczki cukru, tłuszcz do smażenia.

Sól, cukier i drożdże rozmieszać z ciepłym mlekiem. Dodać mąkę, wymieszać. Odstawić w ciepłe miejsce na 4-5 godzin do odbycia fermentacji. Następnie dodać żółtka, stopione masło, dobrze wyrobić. Ciasto powinno być gęstsze niż na naleśniki (gdy za gęste dolać trochę wody). Dodać ubitą pianę z białek. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni, to jest takiej, aby jeden blin ją wypełnił. Bliny układać w ogniotrwałym garnku i trzymać w cieple, dopóki nie usmaży się wszystkich. Podawać natychmiast po usmażeniu. Doskonałym dodatkiem do blinów są śledzie lub pasta śledziowa, a do polania kwaśna gęsta śmietana.

Dobór ryb do akwarium

Wybierając do hodowli interesujące nas gatunki ryb należy im zapewnić odpowiednio duże akwarium, właściwe jego ustawienie i oświetlenie, wodę właściwej jakości, a ryby dobierać także pod względem ich usposobienia.

W jednym akwarium nie należy hodować ryb zimnolubnych z ciepłolubnymi, ani łączyć ryb drapieżnych z łagodnymi, gdyż te ostatnie szybko stałyby się ofiarami. Wybierać trzeba gatunki tolerujące się wzajemnie, żyjące na wolności w podobnych warunkach środowiskowych i – co jest bardzo ważne – po 6-8 sztuk jednego gatunku.

Najłatwiej hodować gatunki jajożyworodne, które wykluwają się z jaj w organizmie matki. Należą do nich: gupik, mieczyk, zmienniak plamisty.

Hodując rybki w akwarium należy im zapewnić właściwe pożywienie. Dorosłe ryby karmi się raz dziennie, przy czym jednego dnia w tygodniu nie podaje im się pokarmu. Narybek karmi się częściej, dając pokarm w małych dawkach. Dorosłe ryby wytrzymują cały tydzień bez pokarmu, natomiast od przekarmienia często giną.

Ryby hodowane w dobrych warunkach i prawidłowo odżywiane chorują rzadko. Oprócz chorób, których przyczynami najczęściej są niewłaściwa woda lub pokarm, rybom zagrażają szkodniki, które do akwarium dostają się najczęściej z pożywieniem.

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198............ r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe

TABELA WYDATKÓW   Miesiąc .... 198........... r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

MIESIĘCZNE PRZYCHODY I ROZCHODY Miesiąc .... 198........... r.

Przychody	złotych	Rozchody	złotych
Pobory męża	....	Czynsz	....
Pobory żony	....	Gaz, elektryczność, opał	....
Stypendia	....	RTV, telefon	....
....	....	Razem wydatki stałe	....
....	....	Kieszonkowe domowników	....
....	....	Wpłaty do PKO	....
Emerytury i renty	....	Spłaty rat i pożyczek	....
....	....	Alimenty	....
....	....	Żłobek, przedszkole	....
....	....	Stołówka	....
Premie i nagrody	....	Dostawa mleka do domu	....
....	....	Wydatki na żywność	....
....	....	w tym:	....
Pożyczki	....	– pieczywo i artykuły zbożowe	
....	....	– nabiał	
....	....	– mięso, drób, wędliny, ryby	
....	....	– tłuszcze	
....	....	– owoce i warzywa	
Pobrane z PKO	....	– cukier i słodycze	
....	....	– inne	
Inne	....	Wydatki nieżywnościowe	....
....	....	w tym:	
....	....	– odzież i obuwie	
....	....	– utrzymanie i wyposażenie	
		mieszkania	
....	....	– higiena, kosmetyka, zdrowie	
....	....	– kultura i oświata	
....	....	– opłaty pocztowe i komunik.	
....	....	– utrzymanie samochodu	
....	....	– papierosy, alkohol	
....	....	– inne	
Razem		Razem	

Zestawienie

Przychody . . . .

Rozchody . . . .

Różnica

Czerwiec

Żółw



– egzotyczne zwierzątko w domu

Do najpopularniejszych żółwi hodowanych w naszych domach należą żółwie greckie.

Najprostszym pomieszczeniem dla żółwi może być skrzyneczka lub szuflada. Dno wysypuje się warstwą piasku o grubości 1 cm i układa na nim kilka kamieni. Żółwie wymagają dużo ciepła (18°-20°C) i słońca, w chłodne dni należy zainstalować 100 W żarówkę lub tzw żarówkę-promiennik.

Aby żółw mógł się „wybiegać", latem można go wypuszczać na trawę, a zimą na podłogę. Jeżeli możliwości na to pozwalają, dobrze jest latem zbudować żółwiowi wybieg, a na zimę urządzić „zimową sypialnię" ustawiając w chłodnej (3-10°) piwnicy skrzynkę z torfem i mchem przesypanym wilgotnymi liśćmi. Przez cały czas trzeba pamiętać o odpowiedniej wilgotności legowiska.

Przygotowania do przezimowania żółwia rozpoczyna się już w październiku, zapewniając mu obfity i wartościowy pokarm. Ze snu zimowego żółw budzi się wiosną, gdy jest już ciepło i może otrzymać świeżą zieleninę.

Po śnie zimowym należy umyć skrzynkę żółwia w letniej wodzie, a jego samego umieścić w ciepłym, słonecznym miejscu. „Rozbudzanie" może trwać tydzień, w tym też czasie odzyskuje on apetyt.

Najlepszym pożywieniem dla żółwi są: soczysta trawa, sałata, obrane jabłko, oskrobana marchewka, pomidory i owoce. Żółwie chętnie jedzą mięso, posiekane podroby, ślimaki, dżdżownice, Oprócz tego należy im podawać odpowiednią porcję wapna oraz witamin, a w przypadku, gdy nie podajemy potraw soczystych, konieczne staje się zapewnienie dostępu do świeżej wody.

Żółwie są wrażliwe na warunki, w których żyją. Ujemny wpływ ma na nie każda zmiana warunków, np. przeniesienie z pomieszczenia przegrzanego do chłodnego, brak słońca czy zmiana pożywienia. Są wrażliwe na wszelkie upadki, nawet z niedużej wysokości. Wymagają opieki i troski, w przeciwnym razie stają się osowiałe i obojętne.

Co najmniej raz na dwa tygodnie należy żółwiowi zrobić kąpiel w ciepłej wodzie. Pływa on z łatwością, aby jednak nie utonął na skutek zmęczenia, musi mieć możliwość wyjścia z wody, czyli płaski brzeg.

Rumianek



Roślina pospolita, gęsto obrastająca miedze, łąki, ogrody. Surowcem zielarskim są koszyczki kwiatowe. Rumianek działa przeciwzapalnie, wiatropędnie i przeciwalergicznie. Napar lub nalewkę z rumianku podaje się w nieżytach żołądka i jelit, przy przewlekłym zapaleniu nerek lub pęcherza, w różnych stanach skurczowych.

Zewnętrznie stosuje się napar lub wyciąg alkoholowy z rumianku do okładów w różnego rodzaju zapaleniach skóry, owrzodzeniach żylakowych, oparzeniach, a także w stanach zapalnych powiek i spojówek.
Jest to chyba najbardziej rozpowszechnione ziele i mające tak wszechstronne działanie.

PERZ I SKRZYP POLNY

Zawierają krzemionkę bardzo ważną dla starzejącego się organizmu. Jej obecność zwiększa odporność tkanek, ułatwia procesy regeneracyjne i łagodzi stany zapalne. Dostarczanie krzemu jest szczególnie ważne dla ludzi starszych, bowiem z wiekiem jego ilość ulega zmniejszeniu, a to niekorzystnie wpływa na przemianę materii i działanie układu moczowego.

Maseczka wybielająca dla każdego rodzaju cery

Świeży ogórek obrać ze skórki, pokroić w cienkie plastry, obłożyć nimi twarz i szyję na 20 min.



Kąpiel dla skóry szorskiej, łuszczącej się

Rumianek, siemię lniane i ślaz w równych częściach po 250 g zalać wodą, gotować na wolnym ogniu 15 min, po czym odstawić na pół godz. Przecedzić i wlać do wanny.

WITAMINA E

Witamina ta nie tylko odmładza, aktywizuje, dodaje witalności i chęci do życia, ale także pomaga chorym na serce i reguluje procesy rozrodcze.
Witamina E występuje w wielu produktach, ale na ogół w niewielkich ilościach. Z jej niedoborem spotykamy się bardzo rzadko, a powoduje on u człowieka zmiany zanikowe w układzie mięśniowym.

Witamina E występuje w warzywach zielonych, produktach zbożowych z grubego przemiału (chleb razowy), kiełkach pszenicy, a zwłaszcza w liściach pokrzywy. Niewielkie jej ilości występują w mleku, maśle, jajach i serze.
Gotowanie nie niszczy tej witaminy, nie rozpuszcza jej woda, rozkłada natomiast światło.

Potrawy tanie, a rzadko w żywieniu stosowane



Duszonka wieprzowa po podlasku

30 dag fasoli perłowej, 50 dag marchwi, 50 dag ziemniaków, ok. 1 l wywaru z kości, 10 dag boczku wędzonego, duża cebula, sól.

Namoczoną fasolę ugotować w wywarze z kości, gdy zmięknie dodać oczyszczoną, pokrojoną w grubą kostkę lub półkrążki marchew, całość podgotować. Następnie dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, posolić. Gotować do miękkości ziemniaków i uzyskania gęstej konsystencji potrawy. Boczek i cebulę pokroić w kostkę, przesmażyć i polać potrawę.

Prażucha po góralsku

50 dag mąki pszennej lub razowej, 1 l wody, 2 łyżki tłuszczu, sól.

Przesianą mąkę prażyć na patelni bez tłuszczu, aż zacznie żółknąć. Do wyprażonej mąki wlewać po trochu osoloną wrzącą wodę, wymieszać na jednolite ciasto. Powierzchnię ciasta wyrównać, wstawić na 15 minut do piekarnika. Formować prażuchę w formie klusek łyżką maczaną w roztopionym smalcu. Podawać polane stopioną słoniną lub masłem z bryndzą oraz z mlekiem zsiadłym lub słodkim.

Potrawy z resztek

Włoszczyznę pozostałą z rosołu można podać jako jarzynę do mięsa, z odpowiednimi dodatkami przeznaczyć na sałatkę jarzynową lub wykorzystać na krokiety.

Marchewkę, pietruszkę i seler należy zetrzeć grubo na tarce, dodać drobno posiekaną i zeszkloną na tłuszczu cebulę, całe jajko, 2 łyżki drobno startego sera oraz 1-2 łyżki tartej bułki.
Masę starannie wyrobić, dodać sól, pieprz, po czym na stolnicy wysypanej tartą bułką formować krokieciki obtaczając w tartej bułce i smażyć na gorącym tłuszczu, na niewielkim płomieniu. Można je dodawać do zup lub do mięs.



Surówka zielona

Sałata, rzodkiewka, szczypiorek, ogórek-wąż, śmietana lub serek homogenizowany.

Salaterkę wyłożyć listkami sałaty, na środku położyć pokrojone w plasterki rzodkiewki, posypać posiekanym szczypiorkiem. Na wierzch położyć plasterki ogórka-węża. Surówkę podać przyprawioną solą i pieprzem lub kilkoma łyżkami serka homogenizowanego.

Roicissus

Roicissus doskonale rośnie w mieszkaniach, nawet z dala od okna, i rzadko choruje. Ze względu na wielkość pędów można go rozpinać na podporach na ścianie albo hodować jako roślinę zwisającą.

Dużą liczba ciemnozielonych, błyszczących liści daje ładny efekt kolorystyczny.

Roicissus lubi żyzną inspektową ziemię, z domieszką liściastej i piasku, lub kompostową. Należy podlewać go obficie i jeżeli nie jest rozpięty na ścianie, zraszać przynajmniej raz w tygodniu. Ponieważ nie znosi silnego słońca, lepiej ustawić go w miejscu zacienionym.

ABY ZABAWA POZOSTAWIŁA MIŁE WSPOMNIENIA TRZEBA SIĘ TROCHĘ POTRUDZIĆ, PRZEDE WSZYSTKIM ZAŚ ZAPLANOWAĆ MENU I UŁOŻYĆ PROGRAM ZABAWY.



Balik dziecięcy

Imieninowym lub urodzinowym przyjęciem najmłodszych rządzą nieco inne prawa niż przyjęciem dla dorosłych. Tu nie jest ważne celebrowanie jedzenia ani jakości potraw, liczy się tylko zabawa. Dobrze jest więc, aby jedno pomieszczenie przeznaczyć do zabawy, usuwając z niego wszystkie łatwo tłukące się przedmioty, cenne meble i dywan.

Pozostawione pod ścianami krzesła mogą służyć do zabawy i do odpoczynku. Jeśli to możliwe należy w innym pokoju zorganizować „zimny bufet".

A oto kilka atrakcji, które powinny umilić zabawę dziecięcą. Nie kosztują one wiele, trzeba tylko trochę chęci, pomysłowości i czasu.

1. Wędki szczęścia.

Przygotować tyle pustych paczek, ile dzieci. Do jednej włożyć jakiś drobiazg. Paczki muszą być związane sznurkiem, aby można było je łatwo złowić.

Wędką jest patyk ze sznurkiem, do którego przywiązany jest haczyk. Dzieci kolejno łowią po jednej paczce, a otwarcie paczek nastąpi wtedy, gdy wszyscy już wyłowią.

2. Loteria

Na fanty można przeznaczyć różne drobiazgi: ołówki, długopisy, lizaki, itp. Przygotować trzeba tyle biletów, ile jest dzieci. Bilety kupuje się za powiedzenie wierszyka, zaśpiewanie piosenki.

3. Przeszkody

Na podłodze ułożyć różne przedmioty: stołeczki, poduszki, zabawki. Dziecko, które wybrano drogą losowania, przygląda się, jak ustawione są przeszkody, aby mogło przejść między nimi nie dotykając ich. Następnie wszystkie przedmioty usuwa się, a dziecko na dany sygnał zaczyna swój marsz z przeszkodami, ostrożnie próbuje omijać nie istniejące przedmioty, co wywołuje dużo radości u widzów.

4. Konkurs zręczności

Konkursem zręczności może być chodzenie z pieniążkiem na pantoflu, aby nie spadł. Temu, kto pierwszy osiągnął metę, wręcza się dyplom zręczności.

Co podać na dziecięcy balik?

Najmniej kłopotliwe będzie przygotowanie na kilku tacach odpowiedniej ilości kanapek, bardzo kolorowych, ładnie podanych i przybranych. Na stole nakrytym kolorowym obrusem stawiamy barwne „jeże" kanapkowe i „jeża" niespodziankę. Jako podstawy można użyć połówki dyni lub kapusty. Maleńkie kanapki nadziewamy na wykałaczki lub plastikowe słomki. „Jeż" – niespodzianka powinien się składać z drobnych prezencików, aby dzieci miały pamiątkę z przyjęcia. Mogą to być lizaki, ołówki, żołnierzyk, mała laleczka, tani pierścionek – przymocowane do plastikowych laseczek.

Napój żurawinka

25 dag żurawin, 3 szklanki gotowanej wody, 2 szklanki soku z marchwi, 2-3 łyżki miodu.

Żurawiny przetrzeć przez sito, rozcieńczyć gotowaną wodą, osłodzoną miodem, wymieszać z sokiem z marchwi, ochłodzić.



Coktail „Mickey Mouse"

1/2 butelki coca-coli, łyżka lodów waniliowych, łyżka bitej śmietany.

Do szklanki wlać coca-colę, włożyć lody i bitą śmietanę, zamieszać i podać z kolorową słomką.

Pasty do kanapek

Masło zielone

Na 10 dag masła: **2 łyżki drobno posiekanego szczypiorku, łyżeczka drobno posiekanej pietruszki, trochę soli.**

Składniki rozetrzeć na gładką masę i nakładać na kanapki.



Masło jajeczne

Na 5 dag masła: **2 jajka na twardo, duża cebula.**

Jajka i cebulę drobno posiekać, rozetrzeć z masłem, posolić i nakładać na kanapki.



Konserwacja naczyń emaliowanych

- przed pierwszym myciem nasmarować wnętrze tłuszczem,
- nie gotować w nich potraw od razu na silnym ogniu, a jedynie przez pierwsze dni „hartować" zwiększając płomień stopniowo i przykrywając źródło ciepła, np. płytką metalową,
- strzec przed uderzeniami, bo odpryśnie emalia,
- nie doprowadzać do nagłych zmian temperatury, bo popęka emalia,
- nie skrobać naczyń emaliowanych ostrymi narzędziami,
- nie szorować druciakami metalowymi i gruboziarnistymi proszkami, ponieważ zetrze się powłokę emaliowaną, a powierzchnia naczynia zrobi się szorstka, łatwo brudząca i coraz trudniejsza do umycia,
- jeżeli potrawa przywrze do dna, nalać do naczynia gorącej wody z dodatkiem np. „Ludwika", a po odmoczeniu umyć szczotką lub druciakiem z tworzywa sztucznego,
- jeśli garnek się przypali, ostudzić go, nalać wody z dodatkiem płynu do zmywania lub soli, gotować 10-15 min pod przykryciem, po czym umyć, ewentualnie czynność tę powtórzyć,
- całkowite zwęglone przypalenie można usunąć czyszcząc powierzchnię np. pumeksem, spowoduje to jednak uszkodzenie emalii.

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198...... r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe

 Miesiąc .... 198.......... r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

MIESIĘCZNE PRZYCHODY I ROZCHODY Miesiąc .... 198.......... r.

Przychody	złotych	Rozchody	złotych
Pobory męża	....	Czynsz	....
Pobory żony	....	Gaz, elektryczność, opał	....
Stypendia	....	RTV, telefon	....
....	....	Razem wydatki stałe	....
....	....	Kieszonkowe domowników	....
....	....	Wpłaty do PKO	....
Emerytury i renty	....	Spłaty rat i pożyczek	....
....	....	Alimenty	....
....	....	Żłobek, przedszkole	....
....	....	Stołówka	....
Premie i nagrody	....	Dostawa mleka do domu	....
....	....	Wydatki na żywność	....
....	....	w tym:	....
Pożyczki	....	– pieczywo i artykuły zbożowe	
....	....	– nabiał	
....	....	– mięso, drób, wędliny, ryby	
....	....	– tłuszcze	
....	....	– owoce i warzywa	
Pobrane z PKO	....	– cukier i słodycze	
....	....	– inne	
Inne	....	Wydatki nieżywnościowe	....
....	....	w tym:	
....	....	– odzież i obuwie	
....	....	– utrzymanie i wyposażenie mieszkania	
....	....	– higiena, kosmetyka, zdrowie	
....	....	– kultura i oświata	
....	....	– opłaty pocztowe i komunik.	
....	....	– utrzymanie samochodu	
....	....	– papierosy, alkohol	
....	....	– inne	
Razem		Razem	

Zestawienie

Przychody . . . .

Rozchody . . . .

Różnica

Co pić latem?



Kwas ze spadów owocowych

5 kg spadów owocowych, 10 l wody, kg cukru, skórka razowego chleba.

Czystą i wyparzoną drewnianą beczkę lub kamienny garnek napełnić umytymi i pokrojonymi na ćwiartki owocami. Zalać przegotowaną ostudzoną wodą, dodać rozpuszczony cukier oraz skórkę razowego chleba i przykryć gazą. Po 3-4 dniach napój nadaje się do picia.

Napój z serwatki

2 l serwatki, 3 łyżki posiekanego koperku lub szczypiorku, 2 świeże lub kwaszone ogórki.

Serwatkę ochłodzić, koperek drobno posiekać, rozetrzeć z solą i połączyć z serwatką. Na końcu dodać drobno pokrojony ogórek.

Napój z buraków

2 kg buraków ćwikłowych, 5 l wody, skórka razowego chleba, ząbek czosnku, sól.

Obrane i umyte buraki drobno pokroić, włożyć do kamiennego garnka lub słoja, zalać letnią przegotowaną wodą, dodać zmiażdżony czosnek oraz posolić do smaku i przykryć gazą. Podawać do picia po 3-4 dniach.

Napój z miodu

2 l wody, 3 łyżki miodu, łyżka świeżych lub suszonych liści mięty.

Do zagotowanej wody dodać miód. Miętę zalać 2 szklankami zimnej wody, przykryć i zagotować. Po kilku minutach przecedzić napar z mięty, dodać do napoju, lekko posolić.

DIFFENBACHIA

Ta roślina na dobre zadomowiła się w naszych mieszkaniach. Jej ozdobą są duże, dość szerokie i oryginalnie zabarwione liście: na zielonym tle rozsiane dość obficie jasno i ciemnozielone, żółte, i białe plamy. Gatunek ten ma wiele odmian różniących się między sobą wielkością liści i rozmieszczeniem plam.

Wymaga dużo światła, nie lubi jednak bezpośredniego nasłonecznienia i przeciągów. Ziemia powinna być żyzna, inspektowa, od marca do września obficie podlewana i zraszana, a także często nawożona. W zimie diffenbachia najlepiej czuje się w temp. ok. 10°C, trzeba ją wtedy rzadziej podlewać.

Diffenbachię rozmnaża się wiosną sporządzając sadzonki z wierzchołków pędów lub pędów pociętych na kawałki 4 cm długości z 2-3 liśćmi. Gdy sadzonki dobrze się zakorzenią, należy je przesadzić do doniczek z mieszanką ziemi inspektowej i torfu.

Mój przyjaciel pies



Dla psa trzymanego w mieszkaniu konieczny jest stały kąt z wygodnym legowiskiem, usytuowanym w odpowiednim miejscu. Pies szybko przyzwyczaja się do swego miejsca, nie należy go więc przenosić.

Każdy pies powinien mieć obrożę, smycz, kaganiec, a psy małe – także szelki. Obrożę i smycz zakładać należy zawsze przy wyprowadzaniu psa na spacer.

Jeśli chodzi o żywienie psa – to powinno ono zawierać pokarmy urozmaicone, o różnej wartości odżywczej, przede wszystkim zaś różnego rodzaju kasze, ryż, płatki owsiane, uzupełnione warzywami gotowanymi i surowymi. Pokarm można urozmaicać serem białym, twarogiem, jajami oraz mięsem odpadowym. Pies potrzebuje dziennie na 1 kg swojego ciężaru ciała 4-5 g białka, 1-2 g tłuszczów, 12-15 g węglowodanów.

Bardzo ważne jest także pożywienie o dużej zawartości wapnia, a więc podawanie psu chrząstek i miękkich niełamliwych kości (niebezpieczne są rurowate kości drobiu). Młodym szczeniakom powinno się dawać dużą kość „do zabawy", najlepiej wyciętą z mięsa surowego, nie gotowaną.

Szczenięta 1-2 miesięczne karmi się 6 razy dziennie, 8-15 miesięczne 2 razy dziennie, a psy starsze już tylko raz dziennie, zawsze o tej samej godzinie.

Dla psa należy przeznaczyć dwie miski, które będą wyłącznie jemu służyły. W jednej podaje się tylko jedzenie, w drugiej powinna się znajdować zawsze świeża, czysta woda.

Bardzo szkodliwe jest dawanie psu słodyczy, ponieważ ani zęby, ani układ trawienny psa nie są przygotowane do takich pokarmów, mimo że pies je lubi.

Poza zapewnieniem psu odpowiedniego pomieszczenia i żywienia, należy stosować także podstawowe zasady higieny:

– możliwość swobodnego ruchu co najmniej przez 1 godz. dziennie,
– codzienne szczotkowanie,
– kąpanie psa w czystej wodzie.

Młodego psa nie wolno kąpać, ponieważ łatwo się przeziębia.

Do najgroźniejszych psich chorób należą wścieklizna, nosówka i świerzb. Psy są atakowane także przez pasożyty wewnętrzne – tasiemca i glisty. Ze względu na dobro psa, jak i otoczenia, należy bezwzględnie przestrzegać zalecanych szczepień.

Bez czarny

Surowcem leczniczym są kwiaty i owoce. Największą zaletą naparu z kwiatów czarnego bzu jest silne działanie napotne, a także przeciwgorączkowe. Od dawna stosowano ten lek w czasie zaziębień i grypy. Napar z kwiatów stosuje się także w przewlekłych i łagodnych stanach nieżytowych i zapalnych nerek, dróg moczowych i pęcherza. Naparem tym można płukać gardło w anginie i zapaleniu gardła.

Owoce czarnego bzu działają przeciwbólowo w bólach pochodzenia ośrodkowego. Przy migrenach, bólach neuralgicznych, zapaleniu nerwu trójdzielnego i rwie kulszowej, zaleca się picie zagęszczonego odwaru.

Uwaga: niedojrzałe owoce bzu czarnego są szkodliwe dla zdrowia, natomiast dojrzałe są pozbawione toksyczności.

Krwawnik pospolity

Właściwości lecznicze krwawnika znane były już w starożytności. Badania farmakologiczne potwierdziły jego przeciwkrwotoczne i przeciwskurczowe działanie. Jest łagodnie moczo- i żółciopędny oraz przeciwbólowy. Posiada także właściwości wzmacniające i regulujące przemianę materii. Ponadto działa przeciwzapalnie, cytotoksycznie i bakteriostatycznie. Ziele krwawnika stosuje się w postaci naparów przy krwawieniach w przewodzie pokarmowym, w stanach spastycznych mięśni pęcherza, w nawykowych zaparciach, przy wzdęciach, odbijaniu. Kompresy, okłady i kąpiele z krwawnika stosuje się zewnętrznie ze względu na jego właściwości przeciwzapalne.

Maseczka odżywiająco-wygładzająca

Truskawki, maliny lub poziomki rozgnieść na miazgę i kłaść na twarz i szyję na 15-20 min. Zmyć skórę ciepłą wodą.

Uwaga: Przed zastosowaniem maseczki należy przeprowadzić próbę, czy nie jesteśmy uczulone, nakładając na skórę przedramienia trochę miazgi owocowej.

Kąpiel odświeżająca i wzmacniająca

Garść siana zalać 6-8 l gorącej wody, zagotować i pozostawić pod przykryciem na pół godz. Następnie przecedzić.

Kluski góralskie

1 1/2 kg ziemniaków, 1 1/2 łyżki mąki ziemniaczanej, kawałek słoniny, sól.

Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce. Startą masę dobrze wycisnąć przez płótno. Do masy dodać sól, mąkę i dobrze wymieszać. Wyłożyć cienką warstwę masy na talerz. Łyżką porcjować kluski i wrzucać z talerza do wrzącej osolonej wody. Gotować do miękkości. Podawać polane stopioną słoniną.



Małopolska zupa mleczno-owocowa

50 dag truskawek, malin, jagód, wiśni, 5-6 łyżek cukru, 4 żółtka, 1 l mleka.

Owoce umyć i przetrzeć przez sito. Osobno ugotować mleko. Utrzeć żółtka z cukrem na białą masę, zalać gorącym mlekiem energicznie mieszając. Gdy mleko wystygnie, zalać nim przetarte owoce. Podawać z biszkoptami.



Chłodnik z maślanki i jabłek

1 l świeżej maślanki, buteleczka kefiru, 4 jabłka (papierówki), 2 ogórki, 4 pomidory, pęczek koperku, sól, cukier puder.

Maślankę połączyć z kefirem, zmiksować, posolić i silnie ochłodzić w lodówce. Ogórki obrać i pokroić w kostkę, z pomidorów ściągnąć skórkę, pokroić, jabłka umyć (nie obierać), pokroić i posypać odrobiną cukru pudru. Do ochłodzonej maślanki wsypać przygotowane składniki, dodać posiekany koperek. Podawać z przyrządzonymi wcześniej grzankami.

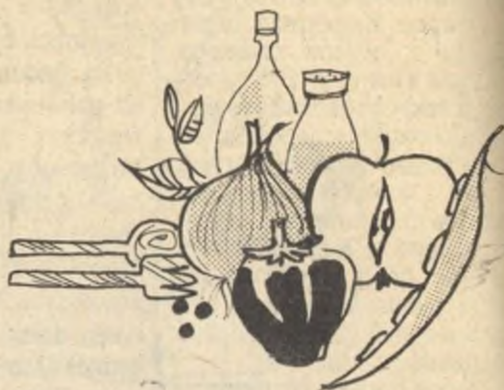
Zasady higienicznego postępowania z żywnością

Niezależnie od przestrzegania wskazówek dotyczących przygotowywania potraw w taki sposób, aby zachować jak najwięcej wartości odżywczych zawartych w surowcach i przeciwdziałać ich stratom, drugą sprawą, która wymaga bacznej uwagi, jest zachowanie zasad higieny, jakie obowiązują przy postępowaniu z żywnością. Oto one:

- Oddzielać produkty brudne od czystych – a szczególnie do bezpośredniego spożycia – już od momentu zakupu, np. pieczywo, wędliny, ser od warzyw, owoców, jaj, ryb, surowego mięsa.

- Wydzielić część sprzętów do prac brudnych oraz część do czystych, np. miski, deski, szczotki.

- Warzywa zawsze myć przed obieraniem. Uniknie się wówczas wtórnego zanieczyszczenia obranych powierzchni grudkami ziemi, w której wegetują również drobnoustroje chorobotwórcze.



- Owoce, w tym również południowe, oraz warzywa jeść zawsze dokładnie umyte, w ciepłej, a następnie w zimnej wodzie.

Konieczne to jest zarówno ze względu na różnorodne zabrudzenia, jak i mogące występować pozostałości środków ochrony roślin.

Tworzywa sztuczne w kuchni

TWORZYWA SZTUCZNE stosowane do wyrobu naczyń i sprzętu używanego w gospodarstwie domowym są zazwyczaj obojętne dla zdrowia, tylko resztki zawartych w nich substancji pomocniczych, jak zmiękczacze, rozpuszczalniki, barwniki mogą być przy niewłaściwym użytkowaniu niebezpieczne dla organizmu ludzkiego.
Przypominamy zatem kilka podstawowych zasad ich używania, których należy bezwzględnie przestrzegać:

– w naczyniach z tworzyw sztucznych nie należy przechowywać tłustych potraw ani żadnych tłuszczów, które są doskonałym rozpuszczalnikiem dla trujących dodatków do plastiku; tłuszcz wnikając do tworzywa jest trudny do usunięcia i jełczeje na ściankach naczyń, udzielając przykrego zapachu innym potrawom trzymanym później w tym samym naczyniu,

– mięso lub wędliny kupione w folii, natychmiast po przyniesieniu do domu należy włożyć do lodówki, bo tylko w niskiej temperaturze zetknięcie produktu żywnościowego z folią plastikową nie stanowi zagrożenia,

– mleko lepiej przechowywać w szklanych butelkach niż w torebce foliowej czy plastikowej manierce,

– talerze plastikowe można używać tylko w warunkach polowych, przez krótki czas,

– kanapki pakowane do torebek foliowych zawijać należy najpierw w papier,

– w butelkach plastikowych nie wolno przechowywać alkoholu i benzyny.

Usuwanie zapachu ryb



Ryby morskie:

– przed przyrządzeniem potrawy skropić mięso ryby sokiem z cytryny lub kwaskiem cytrynowym, a następnie pozostawić w chłodnym miejscu na pół godz.,

– przed porcjowaniem lub filetowaniem moczyć ryby w mleku z dodatkiem pieprzu,

– do gotowania ryb dodać trochę kwasu z kiszonych ogórków lub kiszonej kapusty,

– dobrze jest gotować ryby w mocnych wywarach z warzyw z dodatkiem przypraw,

– oczyszczone ryby natrzeć estragonem, tymiankiem, majerankiem lub bazylią,

– przed obróbką można obłożyć ryby rozdrobnionymi warzywami: cebulą, selerem, pietruszką i przyprawami.

Ryby rzeczne (pachnące najczęściej mułem):

– skropić całą rybę sokiem z cytryny lub roztworem kwasku cytrynowego,

– moczyć w wodzie z octem winnym.

Zwalczanie komarów

Od wiosny do wczesnej jesieni owady te mogą skutecznie zepsuć wieczorny wypoczynek na świeżym powietrzu, a ich uporczywe brzęczenie i ukąszenia w nocy przeszkadzają spać nawet największym śpiochom.

Aby zmniejszyć liczbę wpadających wieczorem do mieszkań komarów można założyć na okna siatki z gazy.
Poniżej przedstawiamy kilka innych sposobów zwalczania tych natrętnych owadów.

– Na parapetach okna ustawić doniczki z kwitnącą pelargonią lub zielone liście pomidorów – ich zapach odstrasza nadlatujące owady,

– W głębokim talerzu ustawić zapaloną świecę, a do talerza nalać 10 łyżek wody i łyżkę formaliny. Zwabione światłem komary utopią się.

– W pomieszczeniu, w którym są komary, zamknąć okna, na talerzyk nalać trochę terpentyny i opuścić mieszkanie zamykając drzwi. Po 20-30 min. owady uśpione oparami terpentyny usną i opadną na podłogę, wówczas zamieść i spalić.

Swędzenia po ukąszeniach tych dokuczliwych owadów łagodzi przemycie pogryzionych miejsc spirytusem lub amoniakiem. Przy licznych ukłuciach należy stosować okłady z płynu Burowa lub roztworu sody oczyszczonej (łyżeczka na szklankę).

Ukłuciom zapobiega łykanie witaminy B_1 (1-2 pastylki dziennie przez krótki okres) lub posmarowanie rozpuszczoną w wodzie witaminą szczególnie narażonych na ukłucie części ciała. Bardzo skuteczny jest również olejek goździkowy, którym można skropić skórę lub ubranie.

Części ciała najbardziej narażone na ukąszenia smaruje się octem, w którym przez 10 min gotowały się liście orzecha włoskiego. Komary odstrasza również sok z liści bazylii.



TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198...... r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198............ r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

MIESIĘCZNE PRZYCHODY I ROZCHODY Miesiąc .... 198............ r.

Przychody	złotych	Rozchody	złotych
Pobory męża	....	Czynsz	....
Pobory żony	....	Gaz, elektryczność, opał	....
Stypendia	....	RTV, telefon	....
....	....	Razem wydatki stałe	....
....	....	Kieszonkowe domowników	....
....	....	Wpłaty do PKO	....
Emerytury i renty	....	Spłaty rat i pożyczek	....
....	....	Alimenty	....
....	....	Żłobek, przedszkole	....
....	....	Stołówka	....
Premie i nagrody	....	Dostawa mleka do domu	....
....	....	Wydatki na żywność	....
....	....	w tym:	....
Pożyczki	....	– pieczywo i artykuły zbożowe	
....	....	– nabiał	
....	....	– mięso, drób, wędliny, ryby	
....	....	– tłuszcze	
....	....	– owoce i warzywa	
Pobrane z PKO	....	– cukier i słodycze	
....	....	– inne	
Inne	....	Wydatki nieżywnościowe	....
....	....	w tym:	
....	....	– odzież i obuwie	
....	....	– utrzymanie i wyposażenie mieszkania	
....	....	– higiena, kosmetyka, zdrowie	
....	....	– kultura i oświata	
....	....	– opłaty pocztowe i komunik.	
....	....	– utrzymanie samochodu	
....	....	– papierosy, alkohol	
....	....	– inne	
Razem		Razem	

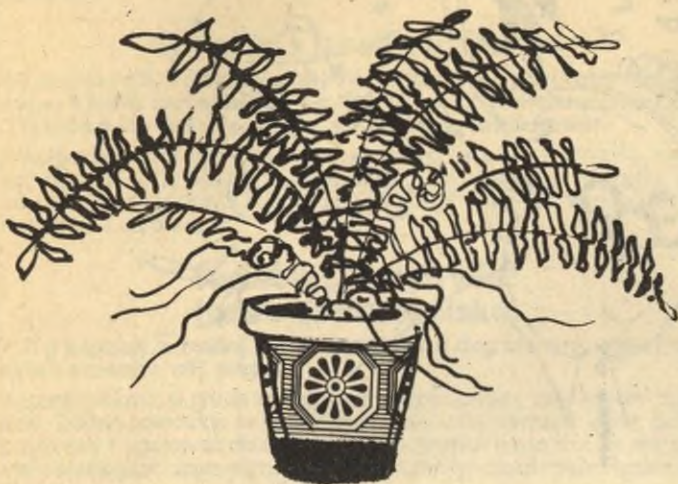
Zestawienie

Przychody . . . .

Rozchody . . . .

Różnica

Sierpień



PAPROCIE

Można je spotkać niemal we wszystkich krajach. Rosną zazwyczaj w lasach, w miejscach cienistych i wilgotnych. Wśród roślin doniczkowych paprocie zajmują ważne miejsce ze względu na duże walory zdobnicze, a także na korzystny wpływ, jaki wywierają na człowieka. Paprocie mają bowiem ujemne ładunki elektryczne, które dobrze oddziałują na samopoczucie ludzi.

Uprawa paproci w domu jest trudna, ponieważ potrzebują one dużej wilgotności oraz dość wysokiej temperatury 15-20°C. Uprawiając paprocie, należy przede wszystkim pamiętać o starannym podlewaniu: musi być ono obfite, nie wolno przy tym lać wody na młode liście i doprowadzać do przesuszenia korzeni. Paprocie będą nam również wdzięczne za częste zraszanie.

Stosunkowo niewybredną i dobrze znoszącą warunki w naszych mieszkaniach jest odmiana nefeolepis. Jest to piękna roślina o bogatym pióropuszu z soczystych zielonych liści. Liście ma podwójne, pierzaste, większe niż u pozostałych odmian. Paproć ta odznacza się dość szybkim wzrostem.

Inną, stosunkowo odporną paprocią, jest orlica o liściach przypominających kształtem skrzydło.

Ciekawą odmianą, dość rzadko spotykaną w mieszkaniach, jest skolopendrium. Ma dość grube, nie podzielone i o falistych brzegach liście. Przy uprawie należy dodać do ziemi odrobinę wapna, aby stworzyć jej warunki zbliżone do naturalnych, ponieważ w stanie dzikim rośnie na skałach wapiennych.

Zioła do pielęgnacji włosów

Przy łupieżu, wypadaniu włosów i łojotoku należy przygotować wywar z jednej z zaproponowanych przez nas mieszanek i dodawać go do mycia włosów lub do ich płukania:

– korzeń łopianu i kłącza tataraku (po łyżce) zalać 1 l wody, a gdy napęcznieją – gotować 20 min.

– po garści korzenia mydlnicy, pokrzywy i łopianu zalać 1 l wody, a gdy napęcznieją, gotować 20 min.

– po garści ziela skrzypu i kłącza tataraku zalać 1 l wody, a gdy napęcznieją, gotować 20 min.

Mycie włosów bez szamponu przy stanach zapalnych skóry głowy

● **włosy jasne** – gotować przez godzinę 50 g korzenia mydlnicy, pod koniec wrzucić 50 g rumianku, przykryć i odstawić na 20 min.

● **włosy ciemne** – do wywaru z korzenia mydlnicy dodać 50 g szyszek chmielu i kory dębowej.



KANARKA
– śpiewak domowy

Trzymanie kanarka w domu sprawia wiele przyjemności nie tylko ze względu na śpiew, jest to bowiem ptak bardzo sympatyczny. Łatwo się oswaja i zaprzyjaźnia.

Klatka dla niego nie musi być zbyt duża. Trzeba ją zaopatrzyć w trzy żerdzie, a także zamontować w niej porowate gałązki, aby kanarek mógł na nich tępić zbyt długie pazury. Dno klatki powinno mieć wysuwaną szufladę, wysypaną warstwą piasku. Naczynia na pokarm i wodę – najlepiej porcelanowe lub szklane – powinny być umieszczone wewnątrz klatki. Kanarek bardzo lubi kąpiel w czystej, letniej wodzie, dlatego poza klatką należy umieścić basenik kąpielowy. Woda, zarówno do picia, jak i do kąpieli powinna być wymieniana przynajmniej raz dziennie. Kanarek musi mieć też możliwość swobodnego fruwania po mieszkaniu; klatka nie powinna być dla niego więzieniem. Należy jednak pamiętać o zamykaniu okien, gdyż wyfrunięcie ptaka równoznaczne jest z jego śmiercią. Klatkę z kanarkiem najlepiej ustawić w pobliżu okna.

Pożywienie kanarków powinno być urozmaicone. Podstawowym pokarmem tych ziarnojadów są nasiona roślin. Chętnie jedzą mieszankę nasion kanaru, konopi, rzepiku jarego, siemienia i sałaty. Latem należy podawać im nasiona mniszka lekarskiego (mleczu), tasznika pospolitego, a raz w tygodniu także nasiona skiełkowane (wit. E + B_2).

Jako urozmaicenie pokarmu można potraktować warzywa i owoce: marchewkę, burak ćwikłowy, pomidor, jabłko, gruszkę oraz listek sałaty lub innej zieleniny. Powinno się czasem podawać kawałek gotowanego żółtka zmieszanego z mąką, kawałek biszkoptu, a także potłuczone skorupki jaja kurzego zawierające wapń potrzebny do budowy kości.

Kanarki, podobnie jak inne ptaki, nie znoszą dymu – dlatego w pomieszczeniu, w którym znajdują się klatki nie należy palić.

DAWNE PRZEPISY

Chłodnik „babciny"

1 1/2 l zakwasu buraczanego, 3 jabłka, 2 świeże ogórki, szklanka śmietany, posiekany koperek i szczypiorek.

Obrać ogórki, jabłka pokroić w kostkę. Do kwasu buraczanego wsypać zieleninę, dodać rozdrobnione jabłka i ogórki, odstawić na 1 1/2 godz. w chłodne miejsce, zalać śmietaną i podawać z ziemniakami gotowanymi w łupinkach.

Kotleciki z fasoli ukraińskiej

40 dag fasoli, 4 dag suszonych grzybów, 4 łyżki tłuszczu, cebula, 4 łyżki tartej bułki, 1 1/2 łyżki mąki ziemniaczanej lub 3 łyżki kaszy manny, 2 jaja, sól, pieprz, majeranek.

Fasolę ugotować i zemleć. Grzyby ugotować, cebulę przesmażyć, posiekać z grzybami i zmieszać z fasolą. Dodać jaja i pozostałe składniki. Formować okrągłe kotlety. Obtaczać w tartej bułce i smażyć. Podawać polane sosem z surówką.

Kapusta „Parzybroda" (potrawa staropolska)

100 g kapusty włoskiej, 5-6 ziemniaków, 8 dag słoniny, łyżka mąki, ząbek czosnku, sól, pieprz.

Kapustę pokroić w grubą kostkę, zalać wrzącą wodą, zagotować i odcedzić. Dodać pokrojone w kostkę ziemniaki, zalać wrzącą wodą, dodać przyprawy i ugotować do miękkości w odkrytym naczyniu. Ze słoniny i mąki sporządzić zasmażkę, dodać do kapusty, zagotować. Podawać z pieczywem.

Surówka ze słodkiej papryki

30 dag słodkiej papryki w strąkach, 25 dag jabłek, 15 dag selera, pół szklanki majonezu, cukier, cytryna lub kwasek cytrynowy, sól, pietruszka.

Paprykę umyć, oczyścić z pestek, pokroić na wąskie paski. Selery umyć, obrać. Jabłka opłukać i obrać. Jabłka i selery zetrzeć na tarce o drobnych otworach, skropić cytryną. Wszystkie składniki połączyć, wymieszać z majonezem, doprawić do smaku cukrem i solą. Surówkę włożyć do salaterki i posypać posiekaną nacią pietruszki.

Pierogi z kapustą litewskie

Ciasto: **30 dag mąki, jajo, woda.**
Nadzienie: **1 kg kapusty białej, 5 dag słoniny, 10 dag cebuli, sól, pieprz, jajo, słonina do polania.**

Kapustę oczyścić, drobno poszatkować, cebulę podsmażyć na słoninie dodać kapustę, skropić wodą, dusić do miękkości. Pod koniec duszenia kapustę odparować. Dodać do smaku sól i pieprz oraz surowe jajo, wymieszać, przestudzić.
Przygotować ciasto pierogowe, rozwałkować, wykrawać szklanką krążki, nakładać nadzienie, zlepiać i gotować w osolonej wodzie. Podawać polane stopioną słoniną lub masłem.
Uwaga: do tak przygotowanego nadzienia z kapusty doskonałym dodatkiem podnoszącym wartość smakową pierogów są suszone grzyby.
Grzyby w ilości 2-3 dag należy umyć, ugotować w małej ilości wody, odcedzić, posiekać, połączyć z kapustą i przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Innym urozmaiceniem tej potrawy jest zamiana kapusty białej na kapustę kiszoną. Ilość kapusty kiszonej jest mniejsza i wynosi 80 dag. Nadzienie z kapusty kiszonej przygotowuje się tak jak z kapusty białej.

Czy wiesz, że...

– sposób przyprawiania sałaty typowo po polsku, to polanie jej stopioną słoniną z winnym octem lub kwaskiem cytrynowym albo cytryną,

– starym polskim sposobem przyrządzania gotowanej młodej kapusty słodkiej jest dodanie do niej dla zaostrzenia smaku potrawy kilku zielonych, wczesnych jabłek,

– doskonałym dodatkiem do drugich dań może być obrana i ugotowana rzodkiewka, polana tłuszczem i zrumienioną bułką tartą,

– młody kabaczek pokrojony w kostkę i ugotowany może być podany jako kalarepka z masłem. Wskazane jest posypanie koperkiem,

– doskonała jest cebula faszerowana mięsem wieprzowym (obraną i sparzoną cebulę nadziewa się farszem sporządzonym z surowego zmielonego mięsa wymieszanego z tartą bułką, jajem, solą i pieprzem, następnie układa w naczyniu ogniotrwałym wysmarowanym tłuszczem i zapieka w piekarniku około godziny),

– świetną potrawą są pomidory duszone w małej ilości wody z dodatkiem masła lub margaryny oraz szczypty soli i cukru, posypane obficie koperkiem.



Kultura stosunków w rodzinnym gospodarstwie domowym zależy od wszystkich domowników, ale kształtują ją przede wszystkim rodzice, ich przykład oraz wymagania stawiane dzieciom. Niezbędna jest do tego serdeczna i szczera atmosfera, poczucie wspólnoty i wzajemne zrozumienie dla odmiennych potrzeb i upodobań poszczególnych pokoleń i różnych osobowości. I tak np. angażując dzieci do pomocy w pracach domowych rodzice powinni uzgodnić czas i sposób ich wykonywania, aby umożliwić dzieciom zaspokojenie ich osobistych potrzeb – zabawy, sportu, hobby. Dla zachowania dobrej atmosfery w domu wszyscy powinni starać się szanować upodobania innych domowników oraz szukać kompromisowych rozwiązań w różnych sytuacjach. Np. jeśli rodzice nie znoszą muzyki młodzieżowej, niech pozwolą dzieciom na słuchanie jej podczas ich nieobecności lub w określonych godzinach i we względnej izolacji.

Wychowanie dzieci i młodzieży na ludzi wrażliwych i kulturalnych jest procesem trudnym i długotrwałym.

Ogromną rolę w tym procesie odgrywa środowisko domowe, wzorce osobowe rodziców, dziadków oraz wychowanie sytuacyjne, tj. wymaganie świadomych zachowań w określonych sytuacjach.

DROBNE PORADY

✻ Baterie i krany odzyskają blask po wyczyszczeniu ich wilgotną szmatką umoczoną w popiele zebranym z popielniczki i wypolerowaniu suchą szmatką.

✻ Ślady rdzy znikną po potarciu ich szmatką zwilżoną amoniakiem.

✻ Plamy z wody oczyścić można suchą szmatką z odrobiną mąki.

✻ Potnieniu lustra w łazience zapobiega przetarcie jego powierzchni szmatką zwilżoną gliceryną.

✻ Ściany malowane farbą klejową najlepiej odkurzać szczotką owiniętą gazą lub odkurzaczem, zawsze zachowując kierunek prostopadły do podłogi, z góry na dół.

✻ Ściany malowane farbą emulsyjną zmywa się wodą z dodatkiem detergentów, a spłukuje czystą wodą przy pomocy gąbki.

✻ Ściany malowane olejno myje się ciepłą wodą z mydłem przy pomocy gąbki. Mycie trzeba prowadzić małymi odcinkami z dołu do góry, gdyż woda spływająca z góry zostawia na brudnych ścianach ślady trudne do usunięcia. Następnie ściany należy spłukać czystą wodą przy użyciu gąbki i wytrzeć do sucha miękką szmatką.

DZIURAWIEC

Nazwa tego ziela wzięła się stąd, że gdy spojrzymy pod światło na liść, to wydaje się, że jest pokłuty, gdyż ma maleńkie otworki. W rzeczywistości są to zbiorniczki oleju lotnego. Dzięki zawartym w zielu dziurawca składnikom działa on przeciwskurczowo, uspokajająco, bakteriostatycznie.

Dawniej uważano go za lek uniwersalny, obecnie zaleca się dziurawiec w schorzeniach wątroby i przewodu pokarmowego, a także w stanach wyczerpania nerwowego, bezsenności, migrenie, zaburzeniach równowagi nerwowej, w zastojach krążenia obwodowego krwi. W leczeniu schorzeń skórnych wykorzystuje się właściwości dziurawca przeciwzapalne, bakteriobójcze i ściągające.

Kocanka piaskowa

Spotkać ją można na piaskach, pastwiskach, ugorach na miedzach. Kocankę podaje się przy schorzeniach wątroby, przy niedostatecznym wytwarzaniu żółci, w stanach zapalnych i skurczliwych dróg żółciowych, w kamicy żółciowej, a ponadto w niedokwaśności żołądka i związanych z tym zaburzeniach trawiennych.

Kocanka nawet w małych stężeniah jest bogata w substancje żółciopędne, które są lepiej rozpuszczalne w alkoholu niż w wodzię, dlatego też wyciągi alkoholowe skuteczniejsze są od odwarów i naparów.

Maseczka odżywcza dla cery normalnej i suchej

Żółtko mieszać z łyżeczką twarożku i paroma kroplami oliwy lub oleju (sojowy lub słonecznikowy) dodając parę kropel cytryny. Papkę nałożyć na twarz i szyję. Po 20 min spłukać letnią wodą.

Kąpiel usuwająca znużenie i uspokajająca

1 kg gałązek sosnowych lub jodłowych w woreczku zalać kilkoma litrami wody i gotować 20-30 min. Odwar wlać do wanny napełnionej wodą.



Ukąszenia pszczół i os

Przy pojedynczych użądleniach przez pszczoły lub osy trzeba żądło usunąć, a podrażnione miejsce przetrzeć świeżą, przekrojoną na pół cebulą. Można też zastosować roztwór amoniaku, wilgotny popiół z papierosa lub słaby roztwór z nadmanganianu potasu. Gdy obrzęk jest duży, najlepiej położyć okład z oczyszczonej sody.

Liczne użądlenia, zwłaszcza w okolicy szyi, są niebezpieczne i groźne dla życia, trzeba więc niezwłocznie udać się do lekarza.

Zasady przechowywania mięsa i wędlin

- Wszelkie okrawki mięsa czy pozostałe z kolacji plasterki wędliny zawinąć w folię i zamrozić w zamrażalniku, kiedy zbierze się ich więcej dodać do bigosu lub przyrządzić z nich różne farsze, niby-pizze itp.
- Potrawy gotowe już, jak np. pieczeń czy gulasz można zamrażać zawinięte w folię aluminiową.

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198...... r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198........ r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe

MIESIĘCZNE PRZYCHODY I ROZCHODY Miesiąc .... 198 .... r.

Przychody	złotych	Rozchody	złotych
Pobory męża	....	Czynsz	....
Pobory żony	....	Gaz, elektryczność, opał	....
Stypendia	....	RTV, telefon	....
....	....	Razem wydatki stałe	....
....	....	Kieszonkowe domowników	....
....	....	Wpłaty do PKO	....
Emerytury i renty	....	Spłaty rat i pożyczek	....
....	....	Alimenty	....
....	....	Żłobek, przedszkole	....
....	....	Stołówka	....
Premie i nagrody	....	Dostawa mleka do domu	....
....	....	Wydatki na żywność	....
....	....	w tym:	....
Pożyczki	....	– pieczywo i artykuły zbożowe	
....	....	– nabiał	
....	....	– mięso, drób, wędliny, ryby	
....	....	– tłuszcze	
....	....	– owoce i warzywa	
Pobrane z PKO	....	– cukier i słodycze	
....	....	– inne	
Inne	....	Wydatki nieżywnościowe	....
....	....	w tym:	
....	....	– odzież i obuwie	
....	....	– utrzymanie i wyposażenie	
		mieszkania	
....	....	– higiena, kosmetyka, zdrowie	
....	....	– kultura i oświata	
....	....	– opłaty pocztowe i komunik.	
....	....	– utrzymanie samochodu	
....	....	– papierosy, alkohol	
....	....	– inne	
Razem		Razem	

Zestawienie

Przychody ....

Rozchody ....

Różnica

Wrzesień



FIKUS

Fikus, zwany także figowcem sprężystym, jest rośliną osiągającą duże rozmiary. W mieszkaniach rośnie bardzo dobrze, szczególnie zaś jego odmiana o liściach jajowatych, zaokrąglonych. Wymaga żyznej ziemi inspektowej, regularnego i dość obfitego podlewania oraz częstego mycia liści. Aby uzyskać formę krzewiastą, trzeba w kwietniu dość silnie przyciąć wierzchołek rośliny, a ucięty czubek z 3-4 liśćmi można potraktować jako sadzonkę. Przetrzymuje się ją przez jedną dobę bez wody, aby wyciekł nadmiar soku mlecznego, który zawiera kauczuk i tężeje na powietrzu zatykając przewody. Następnie po wytarciu miejsca cięcia, umieszcza się roślinę na okres 4 tygodni w naczyniu z wodą. Ukorzenioną roślinę sadzi się w ziemi inspektowej.

Fikus źle się czuje w zbyt dużych doniczkach, trzeba więc na to zwracać uwagę przy przesadzaniu. Starsze, rozrośnięte rośliny przesadza się co 3-4 lata. Wiosną i latem pożądane jest zasilanie fikusa co 10-14 dni roztworem mieszanki nawozów mineralnych na zmianę z przefermentowaną rozcieńczoną gnojowicą.

Świnka morska

Świnka morska należy do zwierząt dobrze czujących się w hodowli domowej.
Najlepszym pomieszczeniem dla świnki jest drewniana skrzynka, z dnem wysypanym trocinami, łatwa do utrzymania w czystości.
Świnka morska jest wyjątkowo mało wybredna, jeżeli chodzi o pożywienie. Podstawowym jej pokarmem, podobnie jak innych gryzoni, jest ziarno zbóż. Oprócz pokarmu suchego podaje się także pasze soczyste – marchew, buraki pastewne, liście kapusty i sałaty. Latem należy podawać świeżą trawę, zimą ziarno.
Świnka morska jako typowy gryzoń musi ścierać szybko zęby, wskazane jest więc podawanie pasz twardych, np. gałązek żarnowca. Pokarmu należy podawać tyle, aby świnka nie marnowała go i nie zjadała potem nadpsutego. Świnki nie wymagają stale świeżej wody, ale potrzebna jest ona szczególnie w czasie upałów.
Świnka powinna codziennie otrzymywać np.: rano 20 g owsa, 30 g trawy lub siana, a w ciągu dnia 25 g owsa i 50 g jarzyn.
Świnki morskie są całkowicie niezdolne do walki – albo uciekają, albo popadają w stan całkowitego bezruchu.
Ze względu na te właściwości są idealnymi towarzyszkami zabaw nawet dla mniejszych dzieci, nie ma bowiem obawy, że zranią ostrymi zębami, gdyż nie używają ich we własnej obronie.



Owoce dzikiej róży

Jest to bardzo cenny preparat, zawierający wit. C, a ponadto wit. A, B_1, B_2, E i K. W stanach ogólnego osłabienia i awitaminozy najlepiej przygotować macerat z owoców zebranych tuż po pierwszym przymrozku i zalanych w stanie świeżym wódką lub wytrawnym winem w proporcji: 50 dag róży, 25 dag cukru i litr alkoholu. Odstawić w chłodne miejsce na tydzień, zlać i przecedzić. Pić 1-2 razy dziennie po kieliszku. Gotowe herbatki z róży stosuje się głównie w stanach przeziębienia i grypy jako środek rozgrzewający i wzmacniający.

Maseczki dla cery tłustej

z białka – ściąga i wygładza skórę

Białko ubić na pianę, dodać kilka kropli soku z cytryny, po czym posmarować twarz i pozostawić na 10 min.

z twarogu – działa odżywczo i wygładza skórę

Łyżkę twarogu utrzeć na masę z całym jajkiem, posmarować twarz, po upływie godziny zmyć.



Jak usunąć przykre zapachy?

... z kuchni

Najbardziej przykry zapach kuchenny zostanie pochłonięty przez gotowanie w małej ilości wody następujących ziół i przypraw: majeranku, pieprzu, goździków i mięty. Należy je gotować odkryte na małym ogniu. Zapach smażeniny pochłania skutecznie spalona na blasze lub ruszcie, skórka cytryny albo pomarańczy. Gotowanie octu w małym rondelku, aż do jego całkowitego wyparowania, również daje pożądane efekty.

... z szafy

Zapach stęchlizny lub wilgoci można usunąć z szafy ustawiając w kilku miejscach spodeczki z goździkami lub stawiając garnuszek z wrzącym mlekiem.

Aby bielizna czy ubrania miały ładny zapach należy w kilku miejscach w szafie umieścić płócienne saszetki z pachnącymi pokruszonymi ziołami, np. lawendą, różą, miętą i zmieniać je co pół roku.

Przykry zapach naftaliny można usunąć przecierając wnętrze szafy gąbką lub szmatką zwilżoną w mieszaninie spirytusu denaturowego i soku z cytryny w proporcji 1:1.

... z lodówki lub szafki kuchennej

Przykry zapach zniknie po wstawieniu do lodówki lub szafki kuchennej patelni z jeszcze ciepłą, świeżo upaloną kawą. Podobnie zadziała 1 łyżka cukru upalonego na karmel, wstawiona do lodówki lub kredensu w jeszcze ciepłym garnuszku.

WITAMINA K

Jest to witamina o właściwościach przeciwkrwotocznych, rozpuszczalna w tłuszczach. Na ogół powstaje w organizmie w dostatecznej ilości, gdyż wytwarza ją flora bakteryjna w przewodzie pokarmowym. Jedynie po dość długich kuracjach sulfamidowych, salicylowych i antybiotykowych flora bakteryjna może ulec całkowitemu zniszczeniu.

Oprócz tego witamina K występuje w wielu produktach spożywczych: w liściach sałaty, kapuście, szpinaku, brokułach, czyli w zielonych częściach roślin, a także w oleju sojowym, wątrobie, pomidorach. Małe ilości witaminy K występują w owocach, nasionach zbóż, mleku i jajkach.

Straty witamin rozpuszczalnych w tłuszczach powinny być jak najmniejsze i dlatego należy:

– nie spożywać zbyt wielu tłuszczów,

– surowce i potrawy przechowywać z dala od światła dziennego,

– warzywa gotować z dodatkiem masła,

– surówki doprawiać tłuszczem: olejem, śmietaną lub majonezem.

SUSZE Z WARZYW

Suszenie warzyw i owoców jest metodą bardzo prostą i tanią, należy jednak pamiętać, że w czasie suszenia następują znaczne straty witamin. Dlatego też warzywa i owoce powinno się suszyć w ostateczności, kiedy nie ma możliwości ich przechowywania lub przerobienia.
Mniej dorodne korzenie marchwi, pietruszki, selera czy pora po wykopaniu z pola, działki lub ogródka odkładamy na bok przy sortowaniu warzyw. Te ładniejsze doskonale nadają się do przechowania w piwnicy albo w kopcu. Te brzydsze trzeba zużyć w pierwszej kolejności, lub zrobić z nich susz zawsze przydatny w gospodarstwie domowym, a szczególnie cenny wiosną, gdy kończą się zapasy świeżych warzyw.

SUSZE Z WARZYW KORZENIOWYCH

Selery, pietruszkę i marchew starannie oczyścić i pokroić w cienkie plastry. Tak przygotowane włożyć na 2-3 minuty do wrzącej wody – każdy rodzaj oczywiście oddzielnie. Po wyjęciu szybko schłodzić przelewając zimną wodą i dokładnie oszuszyć. Niewielkie ilości można nawlec na nitkę, i w wiankach suszyć przy piecu lub kaloryferze. Można też suszyć na falistym papierze w leciutko ogrzanym piekarniku przy otwartych drzwiczkach. Warzywa są dobrze wysuszone, jeśli łamią się przy zginaniu. Susze przechowywać w szczelnie zamkniętych słoikach.

SUSZ Z PORÓW

Pory należy oczyścić z zewnętrznych uszkodzonych liści, przyciąć twardą piętkę i starannie wymyć piasek. Następnie osączyć i pokroić ostrym nożem w drobne pierścienie. Rozsypywać na sicie lub falistym papierze i suszyć jak i inne warzywa.

SUSZE Z WARZYW ZIELONYCH

Środkowe najmłodsze listki pora, pietruszki, koperku, selera, szczypiorku wymyć i osączyć z wody. Należy oddzielić same blaszki liściowe i te pokroić. Rozsypać cienką warstwą na kartce papieru.



Podczas suszenia wraz z parą ulatniają się związki aromatyczne, dlatego w porównaniu ze świeżym warzywem susz ma słabszy i nieco zmieniony aromat.
Przed sporządzeniem potraw suszone warzywa należy umyć i zalać zimną przegotowaną wodą. Moczyć przez 5-8 godzin i gotować w tej samej wodzie.

Cebula faszerowana po kujawsku

10 sztuk dużych cebul równej wielkości, 7-8 łyżek kaszy manny, szklanka mleka, 4 dag grzybów suszonych, 2 jaja ugotowane na twardo, 3 łyżki tłuszczu, jajo, 1/2 szklanki śmietany, łyżka mąki, sól, pieprz.



Cebulę obrać, ściąć wierzchy, wydrążyć i sparzyć wrzątkiem. Ugotować na mleku kaszę mannę. Grzyby ugotować, drobno posiekać razem z jajami ugotowanymi na twardo i dodać do ostudzonej kaszy manny. Część posiekanych środków cebuli usmażyć na tłuszczu i wymieszać z całością. Nadzienie przyprawić, dodać jajo, wymieszać i napełnić cebule. Następnie włożyć je do rondla.

Podpłomyki

50 dag mąki, 2 jaja, 1/4 l mleka, kminek, sól.

Z mąki, jaj i mleka sporządzić ciasto, dodać sól, kminek. Z ciasta wałkować okrągłe placki o grubości 1 cm, piec na gorącej blasze.

Surówka z kapusty czerwonej

50 dag kapusty czerwonej, 20 dag jabłek, duża cebula, 4-5 łyżek oleju, pieprz, cukier, kwasek cytrynowy, sól, łyżka posiekanej zieleniny.

Kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować i lekko osolić. Jabłka opłukać, obrać i zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, opłukać, i pokroić w kostkę. Wszystkie składniki połączyć, wymieszać z olejem, doprawić cukrem, pieprzem, solą i kwaskiem. Następnie włożyć do salaterki i posypać posiekaną zieleniną.



Na grzyby!

Grzyby są produktami o niezbyt wysokiej wartości odżywczej. O ich powszechnym stosowaniu w naszej kuchni decydują walory smakowe i aromatyczne. Nawet niewielka ilość grzybów dodana do najzwyklejszej potrawy czyni ją atrakcyjniejszą smakowo i zapachowo.

Grzyby świeże są dobrym źródłem witamin z grupy B – głównie B_2 i PP; zawierają ich więcej niż np. świeże warzywa czy suche rośliny strączkowe. Poza tym w grzybach świeżych i suszonych znajdują się także niektóre składniki mineralne: głównie związki fosforu, potasu, żelaza oraz takie mikroelementy, jak kobalt, cynk, fluor, jod, mangan, miedź. Ze sporej ilości związków azotowych, jakie zawierają, tylko 1-4% stanowi niepełnowartościowe białko, którego niewielka ilość jest przyswajana przez organizm. Wykorzystanie białka grzybów można nieco zwiększyć przez dodanie do potraw z nich sporządzanych produktów zawierających wysokowartościowe białko, takie jak jaja, mleko, przetwory mleczne, mięso i ryby.

Pamiętając o tym, że grzyby są ciężko strawne, nie należy ich podawać ludziom starszym, chorym na diecie oraz małym dzieciom.

Jak zbierać grzyby?

– Zbierać tylko takie grzyby, które doskonale znamy. Mniej doświadczonym zbieraczom oprócz koszyka i noża radzimy zabierać kolorowy atlas grzybów,
– Wczesne godziny poranne to najlepsza pora do zbierania grzybów. Są wtedy dobrze widoczne, jędrne i mniej nagrzane, a więc trwalsze,
– Grzyby zbierane podczas deszczu są oślizłe, lepkie i nasiąknięte wodą, a więc mniej trwałe,
– Grzyby należy zbierać tak, aby nie uszkodzić grzybni, tzn. wykręcać je dookoła ich osi pozostawiając w ściółce grzybnię. Odcinanie grzybów nożem nie jest wskazane, ponieważ pozostawiona w ściółce dolna część trzonu rozkłada się i powoduje gnicie grzybni.
– Zebrane grzyby trzeba jak najszybciej zużyć lub przetworzyć.

Jak sporządzać potrawy z grzybów świeżych?

- Grzyby po zbiorze należy starannie przebrać, odrzucić stare i robaczywe. Oczyścić z igliwia i mchu, a następnie szybko i dokładnie umyć, najlepiej pod bieżącą wodą.
- Duże grzyby po umyciu rozdrobnić.
- Jeśli do potrawy mają być wykorzystane same kapelusze, to z trzonów można przygotować inną potrawę, np. zupę lub sos albo je ususzyć.
- Wszystkie gatunki grzybów można spożywać po obróbce cieplnej.
- Potrawy z grzybów powinny być jak najszybciej zjedzone.
- Nie wylewać wywarów po ugotowaniu grzybów, chyba że wymaga tego obróbka wstępna, np. smardzy, ponieważ do wywaru przechodzą wszystkie składniki rozpuszczalne w wodzie.

Jak postępować z grzybami suszonymi?

- Przed użyciem grzyby umyć i namoczyć.
- Gotować w wodzie, w której się moczyły lub razem z wodą użytą do namoczenia.
- Wywar z grzybów dodawać do potrawy, do której użyto grzyby.
- Mączki grzybnej nie trzeba moczyć przed użyciem, a stosować ją można jako przyprawę do zup, sosów, farszu, zapiekanek itp.

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198.......... r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżywnościowe

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198.......... r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

MIESIĘCZNE PRZYCHODY I ROZCHODY Miesiąc .... 198 .... r.

Przychody	złotych	Rozchody	złotych
Pobory męża	....	Czynsz	....
Pobory żony	....	Gaz, elektryczność, opał	....
Stypendia	....	RTV, telefon	....
....	....	Razem wydatki stałe	....
....	....	Kieszonkowe domowników	....
....	....	Wpłaty do PKO	....
Emerytury i renty	....	Spłaty rat i pożyczek	....
....	....	Alimenty	....
....	....	Żłobek, przedszkole	....
....	....	Stołówka	....
Premie i nagrody	....	Dostawa mleka do domu	....
....	....	Wydatki na żywność	....
....	....	w tym:	....
Pożyczki	....	– pieczywo i artykuły zbożowe	
....	....	– nabiał	
....	....	– mięso, drób, wędliny, ryby	
....	....	– tłuszcze	
....	....	– owoce i warzywa	
Pobrane z PKO	....	– cukier i słodycze	
....	....	– inne	
Inne	....	Wydatki nieżywnościowe	....
....	....	w tym:	
....	....	– odzież i obuwie	
....	....	– utrzymanie i wyposażenie mieszkania	
....	....	– higiena, kosmetyka, zdrowie	
....	....	– kultura i oświata	
....	....	– opłaty pocztowe i komunik.	
....	....	– utrzymanie samochodu	
....	....	– papierosy, alkohol	
....	....	– inne	
Razem		Razem	

Zestawienie

Przychody ....

Rozchody ....

Różnica

Październik

ASPIDISTRA

Używana dość często nazwa „żelazne liście" doskonale charakteryzuje tę roślinę. Ma ona rzeczywiście „żelazne" liście i jest odporna na wszelkie nie sprzyjające warunki. Dobrze znosi zarówno chłód, jak i upał, niedobór i nadmiar wody. Można ją trzymać w najciemniejszym kącie północnego pokoju. Najbardziej jednak lubi cień, żyzną inspektową ziemię z dodatkiem gliny i piasku oraz dość obfite podlewanie, zwłaszcza latem. Jest odporna na szkodniki i choroby.

Jej liście podobne są do liści konwalii, lecz znacznie większe, osiągające długość 60 cm i szerokość 15 cm. Są twarde, skórzaste, o lekkim połysku. Ciemnozielona barwa liści świadczy o dużej wytrzymałości na brak światła.



Papużki faliste

Papużki faliste są bardzo przyjacielskie i łatwo przyzwyczajają się do człowieka. Zawarcie przyjaźni następuje szybciej, gdy z pożywieniem dostają jakieś łakocie, a przejawem zaufania jest siadanie na dłoni czy ramieniu opiekuna.

Są to ptaszki ruchliwe i bardzo pomysłowe w zabawach, dlatego należy hodować je w klatkach o właściwych wymiarach (120 cm wysokości, 50 cm długości, 110 szerokości), zawierających drabinki i huśtawki. Do zabawy można im dawać najróżniejsze przedmioty, z wyjątkiem lusterek, gdyż wywołuje to u tych ptaków silny odruch zwalczania wyimaginowanego rywala i prowadzi do zdenerwowania.

Papużki wypuszczane z klatki mogą robić różne szkody, np. obrywają listki z roślin doniczkowych.

Papużki mają skromne wymagania, jeśli chodzi o pożywienie. Wystarczy więc na dnie klatki postawić 2 miseczki szklane lub ceramiczne. W jednej powinna być stale czysta woda, w drugiej mieszanka zbożowa (zestaw podobny jak dla kanarka), a także świeża zielenina, tarta lub krojona marchew, kawałki jabłka lub buraka ćwikłowego.

Klatka, w której żyją papugi powinna być czyszczona codziennie. Należy także pamiętać, że nie może ona stać w pobliżu telewizora, gdyż fale telewizyjne wywołują trwałe zmiany w ich mózgu oraz różnego rodzaju choroby.

W przeciwieństwie do kanarka, wszystkie papużki w stadzie są mocno ze sobą związane – każdą czynność wykonują wspólnie. Papużki faliste, jak przystało na najinteligentniejsze z ptaków, bardzo ostrożnie podchodzą do otaczającego je świata, dlatego spokój i cierpliwość są najważniejszymi czynnikami zdobycia ich przyjaźni.

Gołąbki inaczej

Gołąbki ziemniaczane podolskie

Główka białej kapusty, 5 ziemniaków, 2 duże cebule, 25 dag wieprzowiny, 10 dag słoniny, 2-3 łyżki tartej bułki, jajo, łyżka tłuszczu, sól, pieprz.

Sos: **2-3 dag grzybów suszonych, 2 łyżki smalcu, łyżka mąki, sól, 3-4 łyżki śmietany.**

Kapustę oczyścić z uszkodzonych liści, wyciąć głąb, opłukać, zalać dużą ilością wrzącej osolonej wody i obgotować, aż liście zmiękną. Ściąć z liści zgrubienia, obrane ziemniaki opłukać, zetrzeć na grubej tarce, odcisnąć sok. Słoninę pokroić w kostkę, stopić, dodać posiekaną cebulę i usmażyć. Połączyć z ziemniakami, zmielonym mięsem, tartą bułką i jajkiem, przyprawić do smaku. Na przygotowanych obgotowanych liściach kapusty ułożyć nadzienie, złożyć brzegi liści do środka, zwinąć w rulon. Gołąbki ułożyć w naczyniu wyłożonym słoniną i liściem kapusty, skropić tłuszczem i kilkoma łyżkami oddzielnie przygotowanego wywaru z grzybów suszonych. Dusić do miękkości. Wywar z grzybów podprawić mąką i śmietaną. Gołąbki podawać z sosem grzybowym i surówkami.

Gołąbki małopolskie

Główka białej kapusty, 1/2 szklanki pęczaku, 3/4 szklanki grochu łuskanego, 15 dag boczku wędzonego, cebula, sól, majeranek, pieprz.
Sos: **2-3 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 łyżki smalcu, łyżka mąki, sól, cukier, 3-4 łyżki śmietany.**

Ugotować oddzielnie groch i pęczak, boczek pokroić, stopić, włożyć do pęczaku. Na tłuszczu zrumienić pokrojoną cebulę. Wymieszać groch z pęczakiem, zrumienioną cebulą i przyprawami. Kapustę opłukać, wyciąć głąb, oddzielić liście, obgotować je, osączyć i ostudzić. Na liście kapusty nakładać przygotowany farsz, zwijać ciasno ruloniki. Gołąbki ułożyć jeden obok drugiego w rondlu wyłożonym liśćmi, podlać wodą, gotować lub upiec w piekarniku. Podawać z sosem pomidorowym i ziemniakami.

Marchew po mazursku



50 dag marchwi, szklanka mleka, 2 łyżki masła roślinnego, 2 łyżki cukru, łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany, łyżka posiekanego koperku, sól.

Marchew obrać, opłukać, pokroić w kostkę, zalać szklanką wody i szklanką słodkiego mleka. Dodać łyżkę masła, cukier, szczyptę soli, gotować do miękkości. Z łyżki masła roślinnego i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić wywarem z marchwi, wlać do potrawy. Wsypać posiekany koper, zagotować, dodać słodkiej śmietanki, wymieszać. Marchew po mazursku stosować jako dodatek do drugich dań.



DROBNE PORADY

* Sól w solniczce nie zwilgotnieje po wrzuceniu do niej kilku ziarenek ryżu.

* Stare bułki można odświeżyć przez zamoczenie w wodzie i włożenie na kilka minut do gorącego pieca.

* Chleb i bułki nie zestarzeją się szybko, jeśli do pojemnika, w którym są trzymane, włoży się połówkę jabłka.

* Stare kartofle będą smaczniejsze, jeśli ugotujemy je z niewielkim dodatkiem mleka.

* Mleko nie przypali się, jeśli garnek, w którym ma się gotować, będzie opłukany wodą.

* Zwiędnięte rzodkiewki odzyskują jędrność, jeśli zanurzy się je w wodzie liśćmi do dołu.

* Fusy herbaciane są dobrym nawozem dla kwiatów.

* Świece posypane solą palą się dłużej.

* Herbata będzie smaczniejsza, jeśli przed zaparzeniem wstawi się ją do gorącego pieca.

DBAJMY O RĘCE

Skórę na dłoniach niszczą środki chemiczne stosowane przy różnych pracach domowych, chlorowana woda, a także praca w ogródku, obieranie warzyw itp.
Jak ustrzec się przed popękaną, spierzchniętą skórą na rękach, rozdwajającymi się i łamliwymi paznokciami?
– wszystkie prace gospodarskie (najlepiej) wykonywać w gumowych rękawiczkach, a w ogródku czy na polu używać rękawic płóciennych lub bawełnianych,
– jeśli nie można przyzwyczaić się do pracy w rękawiczkach, przed przystąpieniem do pracy przynajmniej wetrzeć w skórę dłoni krem ochronny,
– ręce bardzo zniszczone i wysuszone moczyć w ciepłej oliwie.











ORZECHY

Orzechy odznaczają się wysoką wartością energetyczną, a każde 100 g wyłuskanych orzechów dostarcza aż 658 kcal. Wynika to z dużej zawartości tłuszczu, białka, a znikomej ilości wody. Orzechy są bardzo zasobne w fosfor, wapń, żelazo oraz witaminy grupy B. Po wyłuskaniu szybko jełczeją, dlatego przechowywać je trzeba w łupinach, w ciemnym i chłodnym miejscu.

Sałatka z selera z orzechami

Duży seler, 2 jabłka, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy, cukier do smaku, 5 łyżek gęstego majonezu, 10 dag orzechów włoskich.

Seler po dokładnym umyciu ugotować, ostudzić, obrać, pokroić w drobną kostkę, skropić sokiem z cytryny. Obrane jabłka pokroić w taką samą kostkę. Dodać posiekane niezbyt drobno orzechy, część majonezu, sól do smaku i całość wymieszać. Sałatkę wyłożyć na salaterkę, podać resztę majonezu, przybrać połówkami orzechów.

OWOCE GŁOGU

Głóg należy do cennych leków geriatrycznych dających pomyślne rezultaty przy leczeniu stanów sklerotycznych, starczych zmianach w sercu, zaburzeniach rytmu, nadciśnieniu. Napar z suszonych owoców stosować można przy bólach reumatycznych i „łamaniu w kościach".

Maseczka dla cery wrażliwej, z podrażnieniami

2 łyżki siemienia lnianego rozgotować w filiżance wody. Letnią masę nałożyć na twarz i szyję przykrywając ją gazą zmoczoną w naparze z rumianku lub kwiatu lipowego.

KONSERWACJA ZAMRAŻARKI



Konserwacja zamrażarki to przede wszystkim usuwanie szronu tworzącego się wewnątrz zamrażarki jako nieuniknionego efektu wymiany powietrza i parowania produktów.

Szron jest warstwą izolacyjną, która utrudnia wymianę ciepła i powoduje większe zużycie energii. W zależności od częstotliwości otwierania drzwi, od temperatury i wilgotności powietrza, od stopnia wypełnienia zamrażarki powinien być usuwany 2-3 razy w roku.

Jeżeli to możliwe, odszranianie przeprowadzamy wówczas, gdy zapas produktów jest minimalny, ale nawet przy pełnej zamrażarce nie jest to tak trudne.
Postępujemy następująco:

– wyłączamy prąd,

– produkty wkładamy do worka polietylenowego, zawijamy w gazety i w koc,

– drewnianą łopatką zeskrobujemy delikatnie wierzchnią warstwę szronu, zmiatamy i usuwamy,

– na dnie zamrażarki rozkładamy ścierkę, by wsiąkła w nią woda z topniejącego szronu,

– na deseczce stawiamy garnek z gorącą wodą i zamykamy zamrażarkę,

– po 15 min usuwamy płytki lodu, które odchodzą od ścian, a jeśli warstwa lodu nie odeszła całkowicie, wstawiamy powtórnie garnek z gorącą wodą i zamykamy pokrywę,

– skropliny wybieramy z dna ściereczką i całą komorę wycieramy do sucha.

Jeśli pozostały jakieś obce zapachy należy przemyć ścianki wodą z dodatkiem sody, a jeśli i to nie pomaga, przemyć wodą z octem (4 łyżki stołowe na 1 l wody), a potem czystą wodą i wytrzeć do sucha.

W żadnym wypadku nie wolno odrywać szronu lub lodu z parownika przy pomocy ostrych narzędzi, gdyż grozi to uszkodzeniem agregatu.

Obok odszraniania zaleca się:

– mycie obudowy zewnętrznej letnią wodą z dodatkiem łagodnie działających środków piorących,

– czyszczenie agregatu z kurzu przynajmniej raz w roku za pomocą suchej szczotki lub pędzla,

– przecieranie uszczelki drzwi talkiem, szczególnie po umyciu, dla uniknięcia sklejania się jej z obudową zamrażarki.

Konserwacja naczyń z powłoką teflonową



– przed pierwszym użyciem naczynie należy umyć w ciepłej wodzie z dodatkiem środka myjącego, opłukać, wytrzeć i nasmarować olejem, po czym powtórnie umyć, koniecznie w ciepłej wodzie,

– podczas przygotowania potraw trzeba posługiwać się wyłącznie łyżeczkami lub łopatkami drewnianymi, nie używać szutućców metalowych, bo powłoka teflonowa jest wrażliwa na uszkodzenia mechaniczne, a szczególnie na zarysowania,

– do zmywania używać tylko miękkich ściereczek, gąbek lub miękkich szczotek,

– podczas przechowywania nie wkładać jednego naczynia w drugie,

– nie zostawiać pustego naczynia na rozgrzanej płycie kuchennej lub gazie, gdyż silne rozgrzanie niszczy powłokę.

* Aby przeprowadzić próbę świeżości jaj, należy do słoja wlać zwykłą wodę i włożyć jajko. Jeśli jajko:

- leży na dnie – jest zupełnie świeże
- stoi na dnie – ma kilka dni
- pływa w wodzie – ma kilka tygodni
- wypływa na powierzchnię – ma kilka miesięcy

ZWALCZANIE MRÓWEK FARAONA

Mrówki faraona stały się plagą naszych mieszkań dopiero niedawno, bo około 30 lat temu. Są to owady drobne, 3 mm długości, o brązoworudym zabarwieniu. Występują w mieszkaniach dobrze ogrzanych, głównie w tych z ciepłą wodą z elektrociepłowni. Mogą się wtedy rozmnażać przez cały rok. Gniazda mrówek znajdują się w szczelinach ścian i podłóg, w meblach, pod kafelkami i płytami PCV.

Mrówki zwalcza się podobnie jak prusaki, stosując te same środki owadobójcze aerozolowe oraz płytki odstraszające. Można także stosować trutki, jednakże powinny być one rozkładane przez dłuższy czas, nawet do kilku miesięcy. Gdy brak na rynku gotowych trutek, można ją sporządzić samemu: ugotować żółtko, zmieszać z 1/2 łyżeczki boraksu, bardzo starannie utrzeć i włożyć do małych naczynek.

W lecie mrówki mogą przejść z sąsiednich mieszkań przez uchylone okna. Należy więc preparatem aerozolowym spryskać okolice okien, drzwi, parapety, szpary w murze.

Zimą, podobno, dobre efekty daje wychłodzenie mieszkań – w czasie mrozu powinno się otworzyć wszystkie okna na kilka godzin.

Odstraszające działanie na mrówki mają liście piołunu oraz liście i kwiat dzikiego bzu.

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198........ r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198............. r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

 Miesiąc .... 198............ r.

Przychody	złotych	Rozchody	złotych
Pobory męża	....	Czynsz	....
Pobory żony	....	Gaz, elektryczność, opał	....
Stypendia	....	RTV, telefon	....
....	....	Razem wydatki stałe	....
....	....	Kieszonkowe domowników	....
....	....	Wpłaty do PKO	....
Emerytury i renty	....	Spłaty rat i pożyczek	....
....	....	Alimenty	....
....	....	Żłobek, przedszkole	....
....	....	Stołówka	....
Premie i nagrody	....	Dostawa mleka do domu	....
....	....	Wydatki na żywność	....
....	....	w tym:	....
Pożyczki	....	– pieczywo i artykuły zbożowe	
....	....	– nabiał	
....	....	– mięso, drób, wędliny, ryby	
....	....	– tłuszcze	
....	....	– owoce i warzywa	
Pobrane z PKO	....	– cukier i słodycze	
....	....	– inne	
Inne	....	Wydatki nieżywnościowe	....
....	....	w tym:	
....	....	– odzież i obuwie	
....	....	– utrzymanie i wyposażenie mieszkania	
....	....	– higiena, kosmetyka, zdrowie	
....	....	– kultura i oświata	
....	....	– opłaty pocztowe i komunik.	
....	....	– utrzymanie samochodu	
....	....	– papierosy, alkohol	
....	....	– inne	
Razem		Razem	

Zestawienie

Przychody . . . .

Rozchody . . . .

Różnica

Listopad

SANSEWIERIA

Ozdobą tej rośliny są liście, wyrastające wprost z ziemi i osiągające wysokość pół metra. Są wąskie, grube, sztywne i szablowate. Ich powierzchnia jest gładka i lśniąca, a poprzeczne szarobiałe pręgi czynią je podobnymi do skóry węża. Sansewieria jest dość trwała, efektowna i szybko rośnie osiągając po paru latach pokaźne rozmiary. Jest rośliną kwitnącą, ale jej kwiaty nie mają znaczenia dekoracyjnego.

Doskonale znosi warunki panujące w naszych mieszkaniach. Jest niewybredna pod względem światła, gleby i temperatury.

Rozmnażać ją można dwoma sposobami: przez dzielenie przy wiosennym przesadzaniu oraz przez robienie sadzonek liściowych. W tym celu liść tnie się na poprzeczne kawałki długości 5 cm, a dolny koniec wsadza w podłoże i nakrywa słoikiem. Po pewnym czasie u dołu sadzonki tworzą się młode rośliny.



Świetlik

Ziele świetlika działa przeciwzapalnie i ściągająco. Stosuje się je najczęściej do okładów i przemywań przy chorobach spojówek, łzawieniu i szybkim męczeniu się oczu, a także do płukania w chorobach gardła. Napar z świetlika (łyżkę ziół zalać szklanką letniej wody i odstawić na 6 godz.) można stosować wewnętrznie przy nadciśnieniu i miażdżycy. Odwar do okładów przyrządza się następująco: 4 łyżki stołowe ziół zalać szklanką wrzątku, rozparzone zioła zawinąć w płótno i przykładać na oczy; pozostały odwar możemy stosować do płukań.





Ziemniaki

Ziemniaki w naszej diecie stanowią tanie i dostępne źródło energii. Pochodzi ona z głównego składnika ziemniaków – skrobi. Białka w ziemniakach jest mało – ok. 2%, ale jest ono wysokowartościowe i dobrze uzupełnia inne białka zwierzęce i roślinne.

Ziemniaki wzbogacają nasze pożywienie w składniki mineralne, głównie potas, fosfor, magnez, żelazo. Zawierają też niewielkie ilości witaminy C i witamin z grupy B.

Zawartość witaminy C w ziemniakach obniża się w czasie ich przechowywania i magazynowania nawet o 70%. Dalsze straty składników odżywczych i witaminy C zachodzą w czasie obróbki wstępnej i termicznej. Dlatego też:

– obierać je należy cienko, a gotować najlepiej w mundurkach,

– zalewać wrzątkiem i gotować na silnym ogniu do momentu zagotowania, potem na wolnym,

– wywar z ugotowanych ziemniaków zawierający część wypłukanych składników mineralnych można zużyć do zup lub sosów,

– nie wolno używać wywaru z ziemniaków młodych lub kiełkujących, zawierają one solaninę – substancję szkodliwą, rozpuszczalną w wodzie w czasie gotowania.

Placki z ziemniaków wielkopolskie

1 1/2 kg ziemniaków, 1/2 szklanki mąki pszennej, 5 łyżek tłuszczu (oliwa lub smalec), sól, pieprz, 4 jaja, szczypiorek, 1/2 szklanki kwaśnej śmietany.

Ziemniaki obrać, utrzeć na tarce, częściowo odcisnąć. Dodać śmietanę, mąkę, 2 jaja, przyprawić do smaku. Formować łyżką cienkie placki i smażyć na gorącym tłuszczu, aby były chrupiące. Podawać posypane ugotowanymi i posiekanymi jajami oraz szczypiorkiem.

Sałatka ziemniaczana po rusku

4-5 ziemniaków, 3 cebule, natka pietruszki, łyżka oleju, 4 jaja ugotowane na twardo, sól, pieprz.

Ziemniaki umyć, zalać wrzącą wodą, ugotować pod przykryciem, odcedzić, obrać. Cebulę obrać, opłukać. Pokroić w kostkę razem z ziemniakami i jajami, wymieszać z posiekaną natką pietruszki, olejem, doprawić. Sałatkę można również przygotować bez jaj.

Maseczki dla cery suchej

Miodowa – pojędrniająca i wygładzająca

3 łyżki miodu utrzeć z białkiem i 3 łyżkami mąki pszennej. Papkę nakładać na twarz na 15 min.

Z żółtka – regenerująca i odmładzająca

Żółtko utrzeć z łyżeczką oliwy jadalnej dodając kilka kropel soku z cytryny. Posmarować twarz i pozostawić na 20-30 min.

Rumiankowa

3 łyżki zmielonego rumianku i łyżkę zmielonej szałwii wymieszać z wrzącą wodą, dodać kilka kropli witaminy A. Po ostudzeniu nałożyć na twarz, przykryć gazą i pozostawić na pół godz.

Mleczno-miodowa

Łyżkę sproszkowanego mleka rozmieszać z przegotowaną letnią wodą, dodać łyżkę rozgrzanego miodu. Posmarować twarz.



DROBNE PORADY

✻ Przesoloną zupę można uratować wrzucając do niej surowy, obrany ziemniak; po 10 min ziemniak trzeba wyjąć i zastąpić drugim, włożonym również na 10 min.

✻ Mięso cielęce, wątróbkę, dziczyznę można trzymać i kilka dni poza lodówką ułożone ciasno w kamiennym glinianym garnku i zalane słodkim surowym mlekiem, tak by warstwa mleka nad mięsem była nie mniejsza niż 1-5 cm. Mięso skruszeje i będzie miało delikatny smak.

✻ Tarkę przed ścieraniem sera dobrze jest posmarować oliwą. Ser nie lepi się, tarkę jest łatwiej umyć.

✻ Noże łatwiej ostrzyć, jeśli uprzednio zanurzy się ostrza na pół godz. w słabym roztworze soli kuchennej.

✻ Kawa zmielona zachowa silny aromat, jeśli będzie trzymana w lodówce, w szczelnie zamkniętym słoiku typu „twist".

✻ Przypalonego mięsa nie trzeba wyrzucać, lecz zanurzyć całe naczynie w bardzo zimnej wodzie, tak głęboko jak tylko można, aby jednak woda nie przelała się do wnętrza. Po zupełnym ostudzeniu należy odkroić część nie spaloną, która nie przejęła zapachu spalenizny.

Konserwacja naczyń ze stali nierdzewnej

– Naczynia należy myć ciepłą wodą przy użyciu płynów lub czyścić pastami „Emal" lub „Alum".
– Od czasu do czasu przecierać na sucho powierzchnię wapnem wiedeńskim lub sproszkowaną kredą – odzyskują wtedy połysk.
– Nie należy czyścić garnków ze stali nierdzewnej ostrymi proszkami, wełną stalową, kwasem solnym, a także środkami zawierającymi chlor i brom, gdyż powoduje to zmatowienie, porysowanie lub powstanie plam.

Surówka z kapusty kwaszonej

50 dag kapusty kwaszonej, 2-3 jabłka, por, 2-3 łyżki oleju słonecznikowego lub sojowego, ew. pół szklanki majonezu, cukier, pieprz.

Kapustę drobno posiekać. Jabłka umyć, obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach i szybko skropić olejem lub majonezem, aby nie ciemniały. Pory umyć, oczyścić, pokroić w cienkie piórka. Wymieszać składniki, przyprawić do smaku.

Surówka „piękności"

20 dag kwaszonej kapusty, marchew, zielona pietruszka.

Kapustę drobno posiekać, dodać utartą marchew i posiekaną zieloną pietruszkę.



Zabezpieczenie mieszkań przed utratą ciepła

O uszczelnieniu okien i drzwi należy pamiętać już na jesieni. Jeżeli nie stać nas na uszczelnienie taśmą metalową, która spełnia swoją rolę tylko wtedy, gdy ramy i futryny są równe i nie wypaczone, można kupić uszczelkę z tworzywa sztucznego. Uszczelki nie podgumowane najlepiej przyklejać klejem roślinnym, smarując nim futrynę i przykładając uszczelkę, a następnie zamykając okno lub drzwi, aby uszczelka przylegała dokładnie na całej powierzchni.

Do zalet uszczelek z tworzyw sztucznych zaliczyć można dość łatwy sposób ich przyklejenia i możliwość otwierania okien. Poważną ich wadą jest jednak to, że łatwo wchłaniają kurz i wyglądają po pewnym czasie nieestetycznie.

Jeżeli kłopotliwe staje się kupno uszczelek z tworzyw sztucznych, szpary w oknach można utkać ligniną, watą albo ścinkami tkaniny. Aby okna miały estetyczny wygląd, miejsca uszczelnione można okleić białymi paskami papieru, używając do tego celu kleju zrobionego z mąki, gdyż łatwo go zmyć i nie pozostawia śladów na malowanej powłoce ramy. Należy jednak pamiętać o pozostawieniu jednej części okna nie zaklejonej, tak aby można było wietrzyć pomieszczenie.

Drzwi od zewnętrznej strony najlepiej uszczelniać przybijając listewki z drewna lub paski z filcu. Jeżeli drzwi są szczelne, a tylko wieje dołem, można uszyć z drelichu lub innej ścisłej tkaniny worek o długości nieco większej niż szerokość drzwi i szerokości ok. 30 cm. Worek ten należy wypełniać ścinkami tkaniny lub pociętymi gazetami. Po obu stronach wałka trzeba przyszyć pętelki z taśmy lub kółka metalowe. Na drzwiach umocować haczyk w ten sposób, aby część wałka przylegała do drzwi, a część leżała na podłodze. Tak ocieplone drzwi dają się łatwo otwierać, a worek dobrze chroni przed zimnem.

Jeżeli drzwi do mieszkania prowadzą wprost z podwórka albo z chłodnej sieni, radzimy zawiesić kotarę, ale nie na samych drzwiach, lecz w pewnym od nich odstępie.

Pamiętajmy o starannym uszczelnieniu drzwi i okien – ochroni to nas przed zimnem i pozwoli na znaczne oszczędności opału.



KSZTAŁTOWANIE KULTURY OSOBISTEJ

Gospodarstwo domowe odgrywa dużą rolę w kształtowaniu kultury osobistej domowników. Większość gospodarstw domowych stanowią gospodarstwa rodzin z dziećmi, stąd ich ogromna rola wychowawcza. Kształtowanie kultury osobistej dzieci i młodzieży odbywa się głównie w codziennym życiu rodziny, poprzez ich udział w różnorodnych zajęciach, a także w czasie wolnym – przy odpoczynku i zabawie.

Przejawem autentycznej kultury osobistej człowieka jest liczenie się z innymi ludźmi, z ich potrzebami i poglądami, jak również chęć sprawienia im nawet drobnych radości. Dlatego też nie należy przyzwyczajać dziecka do tego, że jest ono najważniejsze w domu i że jego potrzeby muszą dominować. Dziecko ma swoje przywileje wynikające z wieku, ale i obowiązki wobec innych. Konieczne jest wymaganie od dzieci, aby okazywały one szacunek osobom starszym, świadczyły im drobne usługi, uczyły się opiekuńczości, tak w stosunku do młodszego rodzeństwa, jak i domowników w podeszłym wieku.

Wychowanie w rodzinie jest procesem ciągłym i nie może ograniczyć się do słownego pouczania i strofowania. Niezbędne jest sytuacyjne wdrażanie do określonych zachowań, postaw, nawyków i przyzwyczajeń.

Pewne zachowania, takie jak: pozdrawianie się, dziękowanie, przepraszanie, podawanie palta, otwieranie drzwi, ustępowanie miejsca, czynienie uprzejmości i niesienie pomocy w drobnych sprawach – powinny mieć charakter nawykowy, odruchowy.

Człowiek nie rodzi się ani dobry, ani zły, lecz właśnie kultura osobista czyni ludzi ofiarnymi, nastawionymi na czynienie dobra, zarówno w aspekcie jednostkowym, jak i ogólnospołecznym.

ZWALCZANIE KARACZANÓW



W Polsce występują dwa gatunki karaczanów – żółto-brązowe prusaki oraz czarne, znacznie od nich większe, karaluchy wschodnie. Karaczany są owadami szkodliwymi i niebezpiecznymi. Żerują w śmieciach, odpadkach i różnych nieczystościach, przenosząc bakterie chorobotwórcze i zakażające w ten sposób produkty spożywcze.

Karaluchy występują w miejscach o dużej wilgotności, np. w piwnicach, rurach kanalizacyjnych; prusaki głównie w kuchniach i łazienkach. Są to owady wszystkożerne, prowadzące ukryty tryb życia, tzn. ujawniają się w nocy, w poszukiwaniu pokarmu. Jeżeli widuje się je w ciągu dnia, oznacza to, że jest ich bardzo dużo.

Aby ograniczyć prusakom i karaluchom dostęp do pożywienia, należy systematycznie usuwać odpadki żywnościowe, dbać o czystość, a produkty spożywcze trzymać w zamkniętych pojemnikach.

Karaczany zwalcza się przy użyciu preparatów owadobójczych nanoszonych na powierzchnię, na których się najczęściej gnieżdżą. Spryskuje się okolice zlewów, listew podłogowych, tylnych powierzchni szaf, rur hydraulicznych i c.o., wentylatorów oraz wszelkiego rodzaju szpary i zakamarki.

Do zwalczania tych owadów można stosować krajowe preparaty do spryskiwania – „Karbosep", „Blattosep", „Lindosep" oraz importowane – „Coopex", „Permasekt", „Ficam", „Famid".

Do natychmiastowego użycia przeznaczone są preparaty aerozolowe – „Insektozol", „Kolathozol", „Neozol", „Pif-Paf", zielony „Perozol". Można też stosować trutki, takie jak „Boratex", „Prusatex", „Mrówkosep". Dobre efekty daje stosowanie płytek „Instop" i pułapek nęcących.

Trutki można również sporządzić samemu. W tym celu należy wyprażony boraks zmieszać z cukrem w stosunku 1:1 lub z mąką i cukrem też w stosunku 1:1. Można też namoczyć kawałek chleba w roztworze przygotowanym przez rozpuszczenie w szklance wody 2 łyżeczek kwasu bornego. Trutki rozkłada się w małych naczynkach.

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198....... r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198........ r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

Przychody	złotych	Rozchody	złotych
Pobory męża	....	Czynsz	....
Pobory żony	....	Gaz, elektryczność, opał	....
Stypendia	....	RTV, telefon	....
....	....	Razem wydatki stałe	....
....	....	Kieszonkowe domowników	....
....	....	Wpłaty do PKO	....
Emerytury i renty	....	Spłaty rat i pożyczek	....
....	....	Alimenty	....
....	....	Żłobek, przedszkole	....
....	....	Stołówka	....
Premie i nagrody	....	Dostawa mleka do domu	....
....	....	Wydatki na żywność	....
....	....	w tym:	....
Pożyczki	....	– pieczywo i artykuły zbożowe	
....	....	– nabiał	
....	....	– mięso, drób, wędliny, ryby	
....	....	– tłuszcze	
....	....	– owoce i warzywa	
Pobrane z PKO	....	– cukier i słodycze	
....	....	– inne	
Inne	....	Wydatki nieżywnościowe	....
....	....	w tym:	
....	....	– odzież i obuwie	
....	....	– utrzymanie i wyposażenie	
		mieszkania	
....	....	– higiena, kosmetyka, zdrowie	
....	....	– kultura i oświata	
....	....	– opłaty pocztowe i komunik.	
....	....	– utrzymanie samochodu	
....	....	– papierosy, alkohol	
....	....	– inne	
Razem		Razem	

Zestawienie

Przychody ....

Rozchody ....

Różnica

Przepisy świąteczne

Oto tradycyjny, staropolski

Bigos myśliwski

1/2 kg kapusty słodkiej, 1 kg kapusty kiszonej, 40 dag mięsa wołowego, 40 dag mięsa wieprzowego, 30 dag kiełbasy zwyczajnej, 30 dag boczku wędzonego, 15 dag smalcu, 5 dag grzybów suszonych, 2 garście suszonych śliwek lub 2 łyżki powideł, cebula, 1/2 szklanki czerwonego wina, sól, pieprz, listek laurowy, ząbek czosnku.



Kapustę kwaszoną posiekać i ugotować na miękko wraz z grzybami, połową przypraw i tłuszczem. Cebulę pokroić, mięso opłukać, pokroić w kostkę, obrumienić na tłuszczu wraz z cebulą. Kapustę oczyszczoną z wierzchnich liści opłukać, pokroić w grube paski, dodać osmażone mięso wraz z cebulą, trochę wody, sól i część przypraw oraz pokrojoną w kostkę, przesmażoną kiełbasę. Gotować powoli w odkrytym naczyniu. Obie kapusty połączyć, dobrze wymieszać, doprawić do smaku, dodać 2 łyżki gęstych powideł śliwkowych (jeśli dodaje się śliwki suszone, należy je dusić ze słodką kapustą), wino i podgrzewać jeszcze około pół godziny na słabym ogniu stale mieszając.

Bigos dobrze jest przygotować 3-4 dni wcześniej i każdego dnia trochę go poddusić. Nie należy doprawiać go mąką. Jeżeli jest zbyt rzadki, trzeba przed podaniem odparować w otwartym naczyniu nadmiar sosu. Ugotowany bigos dobrze jest włożyć na 2-3 dni do lodówki lub wystawić w kamiennym garnku na balkon na mróz, żeby zamarzł w jedną bryłę.

Przy podgrzewaniu należy uważać, aby się nie przypalił. Podawać z pieczywem lub ziemniakami.

Kutia

3/4 szklanki pozbawionej łusek pszenicy lub kaszy pęczak, 2 szklanki wody, szklanka maku, 1/2 szklanki płynnego miodu, 2-3 figi, 3 daktyle, 2-3 łyżki posiekanych migdałów lub orzechów, 2 łyżki posiekanej smażonej skórki pomarańczowej, 2-3 łyżki słodkiej śmietanki lub mleka skondensowanego, łyżeczka cukru waniliowego.

Pszenicę lub kaszę zalać dwoma szklankami lekko osolonego wrzątku i gotować na małym ogniu tak długo, aż woda się wygotuje, a ziarna rozkleją. Odstawić do ostygnięcia. Mak opłukać, sparzyć wrzątkiem, dokładnie osączyć i 3-4 razy przepuścić przez maszynkę, a następnie utrzeć z miodem i cukrem waniliowym na jednolitą masę. Wystudzoną pszenicę wymieszać z masą makową, dodać bakalie i słodką śmietankę. Przed podaniem na stół wstawić na 2-3 godz. do lodówki.

Surówka z cykorii

4 kolby cykorii, szczypta soli, pieprzu, cukru, 1/2 łyżeczki musztardy, 2 łyżki oliwy lub oleju, 1/2 szklanki śmietany.

Cykorię umyć, odkroić gorzką część u nasady liści, pokroić w krążki. Włożyć do salaterki i zalać sosem. Łyżeczkę musztardy dokładnie rozetrzeć z solą, pieprzem, łyżeczką cukru i oliwą. Na końcu wymieszać ze śmietaną.

Rulony wołowe zbójnickie

1 kg mięsa wołowego bez kości, 10 dag kiełbasy zwyczajnej, 2-3 łyżki bułki tartej, 2 żółtka, 3-4 łyżki smalcu, duża cebula, 10 dag słoniny, musztarda, sól, pieprz, czosnek.

Cebulę pokroić w bardzo drobną kostkę, podsmażyć na smalcu, gdy przestygnie, zmieszać z tartą bułką i żółtkami. Mięso wyporcjować, rozbić, natrzeć czosnkiem, posmarować musztardą, posolić, oprószyć pieprzem. Nałożyć farsz, pokrojoną na kawałki kiełbasę oraz pokrojoną w paski słoninę. Zwinąć zrazy, włożyć do rondla, podlać wodą i dusić do miękkości. Podawać z ziemniakami, kluskami lub kaszą.



Makówki

50 dag maku, 1/2 szklanki mleka, 2 łyżki masła, 20 dag cukru, szczypta cynamonu, olejek migdałowy, 5 dag rodzynków, 5 dag migdałów, 3 maślane bułeczki, sól do smaku.

Mak wypłukać na sicie, moczyć przez noc i ugotować. Po ostudzeniu i osączeniu z wody, dwukrotnie zemleć przez maszynkę, włożyć do rondla, dodać masło, mleko, cukier oraz pozostałe składniki i chwilę gotować. W szklanej salaterce ułożyć warstwami pokrojone cienko kromki bułki i masę makową. Na wierzchu posypać rodzynkami, posiekanymi migdałami lub wiórkami kokosowymi.

Rolada z ryby

1/2 kg filetów rybnych, bułka czerstwa, jajo, mała cebula, łyżeczka margaryny, 40 dag włoszczyzny, sól, pieprz do smaku.

Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokroić, zalać wrzącą wodą, dodać przyprawy, ugotować.
Bułkę namoczyć w letniej wodzie, odcisnąć. Filety opłukać i wraz z bułką zemleć. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokroić, dodać do ryby. Jajo umyć, wbić do masy. Dodać margarynę. Masę dobrze wyrobić, formować podłużne rolady, ugotować w wywarze. Podawać z ziemniakami i surówkami.

Karp faszerowany

1 karp (1,25-1,5 kg), sól do natarcia.
Nadzienie: łyżka margaryny, bułka (kajzerka), pół szklanki mleka, 2 jaja, 10-15 dag pieczarek, łyżka masła do farszu, 1-1,5 łyżki masła lub margaryny do pieczenia, łyżka posiekanej naci pietruszki, pieprz i sól do smaku.

Karpia sprawić, opłukać, natrzeć solą i pozostawić na ok. 30 min. Pieczarki obrać, opłukać, drobno pokroić i udusić na margarynie, ostudzić. Masło utrzeć, dodając po jednym żółtku, a następnie wymieszać z bułką (namoczoną w mleku i odciśniętą), pieczarkami, zieleniną, solą i pieprzem. Pod koniec dodać do farszu ubitą na sztywno pianę z białek.
Rybę osączyć, napełnić nadzieniem i spiąć wykałaczkami lub zeszyć. Na ogniotrwały, nagrzany półmisek położyć część masła, a następnie przygotowaną rybę. Końcem ostrego noża naciąć kilkakrotnie rybę w poprzek, polać resztą masła i wstawić do gorącego piekarnika. W czasie pieczenia (ok. 45-60 min) często polewać powierzchnię ryby utworzonym sosem. Jeśli przy nakłuciu ryby przy głowie mięso nie wydziela mętnego soku, ryba jest upieczona.
Podawać na półmisku, na którym ryba się piekła, z ziemniakami i warzywami z wody, z masłem lub surówkami z aktualnych warzyw.

Ziemniaki zapiekane ze śledziami i grzybami

1 kg ziemniaków, 4 śledzie solone, 2 łyżki tłuszczu, 4 dag grzybów suszonych, pół szklanki śmietany, średnia cebula, pieprz do smaku.

Ziemniaki ugotować w mundurkach i obrane pokroić w plastry. Drobno pokrojoną cebulę podsmażyć na złoty kolor i dodać do wymoczonych, obranych ze skóry, odfiletowanych i pokrojonych w paski śledzi. Grzyby umyć, ugotować w małej ilości wody, odcedzić i pokroić w paski.

Rondel emaliowany lub ze szkła jenajskiego – wysmarować tłuszczem i układać warstwy ziemniaków na przemian z farszem ze śledzi, grzybów i cebuli. Całość zalać śmietaną zmieszaną z wywarem grzybowym i zapiec w piekarniku. Podawać na gorąco z surówką z warzyw sezonowych.

Świąteczne zwyczaje i tradycje



Boże Narodzenie to obok Wielkanocy najuroczyściej obchodzone święto. Czekają na nie wszyscy i przygotowują się już od połowy listopada.

Prezenty, potrawy na wieczerzę – bo kulinarna oprawa świąt ma ogromne znaczenie w polskiej tradycji – choinka i opłatek to podstawowe elementy tych najcieplejszych i najbardziej rodzinnych świąt. Ich kameralność, spędzanie świąt w gronie najbliższych ludzi sprawia, że w większości polskich domów tak wiele zwyczajów jest pielęgnowanych od pokoleń. Najwięcej z tych pradawnych zwyczajów przetrwało i żyje na wsi. Tam też stawia się często w izbie, w której odbywa się Wieczerza, nie wymłócone snopy zboża w czterech kątach lub w kącie od wschodniej strony. W wielu okolicach zachował się obyczaj dawania po Wigilii zwierzętom domowym kawałeczków opłatka dla zapewnienia im zdrowia i dorodnego potomstwa. Przetrwała również wiara, że o północy zwierzęta rozmawiają ludzkim głosem, a że podsłuchanie takiej rozmowy może przynieść nieszczęście. W okolicach często nawiedzanych przez wilki wynoszono dla nich przed zagrodę resztki jedzenia pozostałego z wieczerzy, aby nie wyrządzały szkód.

Dość powszechnym zwyczajem, zarówno na wsi, jak i w mieście, jest kładzenie siana pod obrus, którym nakrywa się stół wigilijny. Młodzi wróżą ze źdźbeł siana wyciąganych w czasie wieczerzy – zielone źdźbło to powodzenie w miłości i bliski ślub, sczerniałe – niepowodzenie, a nawet staropanieństwo.

Dzielenie się opłatkiem było i jest najbardziej wzruszającym i uroczystym momentem świąt. Wybaczamy sobie wszystkie urazy, godzimy się i zapominamy o krzywdach.

Pamiętamy w ten wieczór o zmarłych i bliskich, ale nieobecnych. Dla tych ostatnich stawiamy na stole nakrycie z kawałkiem opłatka i odrobiną każdej potrawy.

Do wieczerzy wigilijnej zasiada się tradycyjnie z zapadnięciem zmroku i z chwilą ukazania się pierwszej gwiazdy wypatrywanej niecierpliwie przez dzieci.

Wieczerza wigilijna jest posiłkiem postnym, wszystkie potrawy przyrządza się na oleju lub maśle. W zamożniejszych domach składa się z 12 dań, tylu, ilu było apostołów. Dominują w niej dania rybne, przyrządzane na najrozmaitsze sposoby, wśród których nie może zabraknąć karpia lub szczupaka w szarym sosie. Wigilię otwiera jedna z zup – barszcz czerwony z uszkami, zupa grzybowa lub migdałowa. Oprócz ryb, podaje się także groch z kapustą, potrawy z grzybów suszonych, kompoty z suszów, kutię i ciasta, głównie pierniki i makowce.

Podbiał pospolity

Jest to bardzo rozpowszechnione ziele na całej półkuli północnej. Surowcem zielarskim są liście i kwiaty, które kwitną już w marcu. Odwar z podbiału działa powlekająco, chroni drogi oddechowe, zmniejsza podrażnienia, ułatwia odkrztuszanie. Dość duża zawartość garbników sprawia, że ma też właściwości ściągające i przeciwzapalne, a olejek eteryczny działa bakteriobójczo i łagodnie przeciwskurczowo. Zalecany jest przy przewlekłych bronchitach i kaszlu. Zewnętrznie, odwar z liści można stosować w postaci okładów na siniaki, stłuczenia, czyraki, otarcia skóry.

Kąpiel przy łojotoku i wypryskach skórnych



Około 200-300 g w równych częściach jałowca, skrzypu, macierzanki, mięty, rumianku, arniki, kwiatu lawendy i lipy zalać 3 l wrzącej wody i odstawić na pół godziny do naciągnięcia, odcedzić i wlać do wanny.



Maseczka pojędrniająca



Ugotowany ziemniak rozetrzeć z paroma kroplami mleka lub oliwy. Masę rozprowadzić na twarzy i szyi. Zmyć chłodną wodą po upływie pół godziny.





CIBORA

Cibora znana jest pod nazwą papirus. Wyrasta do wysokości 1 m. Jej liście zebrane na szczytach sztywnych łodyg i promieniście rozłożone tworzą parasol.
Cibora ma niewielkie wymagania, jest łatwa w uprawie i doskonale dekoruje mieszkanie. Hodując tę roślinę należy pamiętać, że bardzo ważnym zabiegiem przy jej uprawie jest obfite podlewanie. W lecie ciborę najlepiej postawić w misce z wodą, jesienią przenieść w miejsce chłodne, ale podlewać nadal obficie. Ponieważ rośnie bardzo szybko, powinna być przesadzana co roku.

Najbardziej rozpowszechnionym sposobem jej rozmnażania jest sadzonkowanie. Zabieg ten najlepiej przeprowadzać latem, ścinając rozetki (pączki) liści z łodygą długości 2-3 cm i wkładając do miseczki z wodą, co pozwoli im swobodnie pływać po powierzchni. Po ok. 2 tygodniach na sadzonkach zaczną się ukazywać białe korzonki. Ukorzenione sadzonki umieścić wówczas w niewielkich doniczkach i obficie podlewać. Po zastosowaniu tego sposobu rozmnażania już jesienią widoczne będą pierwsze efekty w postaci dużych ładnych okazów.



DROBNE PORADY

✻ Tapetę zmywalną czyści się tak samo, jak ściany malowane farbą olejną.

✻ Tapetę niezmywalną czyści się tak, jak ściany malowane farbą klejową. Tłuste plamy można usunąć nakładając na nie papkę z magnezji i benzyny ekstrakcyjnej (ostrożnie z ogniem). Inne plamy usuwa się pocierając gumką kreślarską lub miękiszem chleba.

✻ Wykładziny dywanowe można czyścić tak jak dywany płynem „Buchara", „Dywanol", „Arras" wg przepisu na opakowaniu. Inny sposób czyszczenia wykładzin to przecieranie ich mieszaniną wody i terpentyny, co odświeża kolory i chroni przed molami. Można także rozsypać po całej powierzchni trociny zmieszane z octem spirytusowym lub amoniakiem. Po upływie pół godziny zmieść i oczyścić odkurzaczem. Jasne wykładziny można czyścić posypując mąką ziemniaczaną lub talkiem, czyszcząc miękką szczotką kolistymi ruchami, a następnie odkurzaczem. Ciemne wykładziny czyści się rozsypując na powierzchni odciśnięte fusy z herbaty, kawy lub odciśniętą kapustą kiszoną. Po zamieceniu powierzchni miotełką, czyści się jeszcze odkurzaczem.

✻ Spód żelazka, do którego przywarł spalony nylon czy stylon, oczyścić można przecierając szmatką zwilżoną octem lub zmywaczem do paznokci.

✻ Obuwie skórzane silnie przemoczone należy wypychać gazetami kilkakrotnie je zmieniając i położyć na boku, aby wyschły podeszwy. Nie wolno kłaść w pobliżu źródła ciepła, aby zbyt szybko suszona skóra nie popękała. W wysuszone obuwie wetrzeć trochę białej wazeliny, a po kilku godzinach zapastować i wypolerować do połysku.

✻ Odzież z czarnej skóry glansowanej szybko nabiera połysku po przetarciu jej świeżo przekrojoną cebulą.



✻ Wilgotny, dobrze odciśnięty tampon ze starych nylonowych rajstop zbiera kurz, nitki, czyści obicia mebli i dywany nie gorzej niż szczotka.

✻ Matowa wanna odzyska połysk, jeśli na całą noc pokryje się jej dno mieszaniną soli i octu w stosunku 2:1, a rano tą mieszaniną oczyści całą wannę. Po dokładnym wypłukaniu należy osuszyć powierzchnię wanny czystą szmatką.

●

Zwalczanie owadów niszczących żywność

Obok owadów, które zagrażają zdrowiu ludzi i zwierząt w naszych mieszkaniach żyją owady niszczące żywność.

W produktach żywnościowych żerują wołki, mączniki, skórniki, szuborki, kołatki i mikliki. Bardzo trudno z nimi walczyć, lepiej więc nie dopuszczać do zagnieżdżenia się ich w domu, a więc dokładnie przeglądać zakupione produkty spożywcze, szczególnie mąki i kasze.

Mąkę przesiewamy, chociaż nie daje to pełnej gwarancji oczyszczenia jej z jaj owadów. Wszelkie produkty sypkie należy trzymać w zamykanych pojemnikach szklanych lub metalowych. Szafki często i dokładnie myć, a także profilaktycznie (tylko puste) spryskać środkiem owadobójczym. Po dwóch dniach umyć dokładnie i dopiero wtedy włożyć do nich żywność.

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198........ r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

TABELA WYDATKÓW Miesiąc .... 198........ r.

Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe	Dzień	Wyszczególnienie	Żywność	Nieżyw-nościowe

MIESIĘCZNE PRZYCHODY I ROZCHODY Miesiąc .... 198............ r.

Przychody	złotych	Rozchody	złotych
Pobory męża	....	Czynsz	....
Pobory żony	....	Gaz, elektryczność, opał	....
Stypendia	....	RTV, telefon	....
....	....	Razem wydatki stałe	....
....	....	Kieszonkowe domowników	....
....	....	Wpłaty do PKO	....
Emerytury i renty	....	Spłaty rat i pożyczek	....
....	....	Alimenty	....
....	....	Żłobek, przedszkole	....
....	....	Stołówka	....
Premie i nagrody	....	Dostawa mleka do domu	....
....	....	Wydatki na żywność	....
....	....	w tym:	....
Pożyczki	....	– pieczywo i artykuły zbożowe	
....	....	– nabiał	
....	....	– mięso, drób, wędliny, ryby	
....	....	– tłuszcze	
....	....	– owoce i warzywa	
Pobrane z PKO	....	– cukier i słodycze	
....	....	– inne	
Inne	....	Wydatki nieżywnościowe	....
....	....	w tym:	
....	....	– odzież i obuwie	
....	....	– utrzymanie i wyposażenie	
		mieszkania	
....	....	– higiena, kosmetyka, zdrowie	
....	....	– kultura i oświata	
....	....	– opłaty pocztowe i komunik.	
....	....	– utrzymanie samochodu	
....	....	– papierosy, alkohol	
....	....	– inne	
Razem		Razem	

Zestawienie

Przychody . . . .

Rozchody . . . .

Różnica



JAK PRAWIDŁOWO PRZYGOTOWAĆ MROŻONKI DO SPOŻYCIA

Przygotowanie mrożonek do spożycia powinno odbywać się w taki sposób, aby nie zniszczyć większości witamin i nie spowodować strat składników mineralnych.

Przede wszystkim szkodliwy jest ich kontakt z tlenem. Dlatego nie należy pozostawiać mrożonek bez opakowania. Ponadto:

- Owoce przed rozmrożeniem przesypać cukrem albo zalać syropem lub galaretką.
- Owoce przeznaczone do potraw mącznych (pierogi, knedle, ciasta pieczone) używać w stanie zamrożonym.
- Warzywa przeznaczone do gotowania wkładać do wrzącej wody zamrożone.
- Mięso zamrożone i w opakowaniu z folii rozmrażać powoli przez noc lub od rana do popołudnia.
- Ryby, filety rybne smażyć w stanie na wpół zamrożonym, aby nie nastąpił wyciek soku, a delikatne mięso ryby po kilkunastu minutach smażenia będzie i tak wystarczająco miękkie i nadające się do spożycia.

Uwagi dotyczące wszystkich rodzajów mrożonek:

- nie przetrzymywać produktów, które zostały rozmrożone,
- nie zamrażać ich ponownie,
- w warunkach domowych do zamrożenia przygotowywać porcje produktów wyłącznie do jednorazowego spożycia.

Oszczędzajmy gaz!

- *gotuj w naczyniach odpowiedniej wielkości*
- *stosuj dobrze dopasowane pokrywki*
- *kontroluj wielkość płomienia, aby dochodził on nie dalej niż: 2-3 cm od brzegu naczynia*

Najwyższą temperaturę ma wierzchołek płomienia, jeśli więc wychodzi on poza garnek, to zwiększa się strata ciepła, a naczynie szybciej się niszczy.

- *po osiągnięciu temperatury wrzenia zmniejszaj płomień i gotuj dalej na jak najmniejszym ogniu*
- *gotuj tylko niezbędną ilość wody*
- *regularnie czyść imbryk z osadu*
- *używaj piekarnika tylko w razie potrzeby; małe steki, kurczaki, dania jednogarnkowe ekonomiczniej jest przygotowywać bez użycia piekarnika*
- *wykorzystuj ciepło piekarnika do jednoczesnego pieczenia kilku ciast lub potraw, jeśli mogą być pieczone w tej samej temperaturze*
- *nie dolewaj wody do potraw w piekarniku, jeśli jest to zbyteczne*
- *dopasuj wielkość brytfanny do wielkości pieczonego kawałka mięsa, by zmniejszyć do minimum parowanie sosu; w tym celu można stosować również folię aluminiową*
- *mięso rozmrażaj przed włożeniem do piekarnika*
- *nie przedłużaj bez potrzeby czasu pieczenia i gotowania*

RADY

Zwalczanie pcheł

Pchły są roznosicielami drobnoustrojów chorobotwórczych powodujących m.in. takie schorzenia, jak dur plamisty, dur brzuszny i dur szczurzy.
Na inwazję pcheł są częściej narażone te domy, w których są psy i koty. Aby uchronić się przed plagą pcheł, przede wszystkim należy dbać o czystość naszych czworonożnych domowników i ich posłań, a także o czystość podłóg, ponieważ tam samica pchły najczęściej znosi jaja.

Szczeliny w podłogach – miejsca, gdzie gnieżdżą się pchły, należy spryskiwać preparatami aerozolowymi – „Sanitozol", „Mrówkozol", „Neozol", „Pibutozol", „Lindozep". Zapchlone materace, odzież, dywany i posłania czworonogów można opylać „Lindozepem", „Karbozepem" lub „Aphanizepem", pamiętając zawsze o zachowaniu środków ostrożności i o tym, że nie wolno opylać żadnymi środkami owadobójczymi pościeli i łóżek niemowląt i małych dzieci. Nie można także stosować żadnych środków chemicznych w obecności dzieci, szczeniąt i karmiących samic.
Pchły bytujące na psach i kotach można zwalczać przy użyciu „Putiburcolu" lub szamponu „Ovanol".
Odstraszające działanie dla pcheł mają liście paproci, które kładzie się pod pościel oraz sok z cytryny, którym naciera się ciało lub spryskuje pościel.

Zwalczanie much domowych

Muchy są owadami najbardziej dokuczliwymi, a zarazem zagrażającymi zdrowiu. Ważnym zabiegiem profilaktycznym jest zabezpieczenie pomieszczeń przed nadlatującymi z zewnątrz muchami, a zwłaszcza ochrona przed nimi produktów spożywczych. Można w tym celu zainstalować w oknach siatki z tworzyw sztucznych lub gazę na drewnianej ramce. Poza zabezpieczeniem otworów ważne jest stworzenie warunków nie sprzyjających rozwojowi owadów. Trzeba więc przestrzegać zasad higieny:

– po posiłkach usuwać wszelkie resztki,
– pojemniki na śmiecie zawsze szczelnie zakrywać i często myć,
– żywność pakować w plastikowe worki i chować do zamykanych szafek, aby uniemożliwić owadom dostęp do żeru.

Nadlatujące do pomieszczeń mieszkalnych muchy najlepiej zwalczać krajowymi preparatami aerozolowymi, takimi jak: „Sanitozol", „Muchozol-exstra", „Neozol", „Diperozol", „Pibutozol" oraz preparatami z importu jak „Nuran", „Pif-Paf", żółty „Rador N", ściśle przestrzegając instrukcji.

Zamiast toksycznych środków owadobójczych do zwalczania much można również stosować lepy. Jeżeli brak ich w sklepach, można je sporządzić wg następującej receptury: 100 g oleju rzepakowego, 40 g kalafonii, trochę syropu lub miodu. W powstałym lepie zanurzać paski lub smarować je pędzelkiem.

Według starych przepisów muchy odstraszają świeże liście orzecha włoskiego i paproci leśnej.

PORADY

RADY

Jak racjonalnie użytkować zamrażarkę?

Gospodarstwa domowe wyposażone w zamrażarki pomogą racjonalnie zagospodarować wszelkie zapasy żywności, usprawniać zakupy i zapewniać rodzinie pełny asortyment urozmaiconych produktów i potraw przez cały rok.
Poniżej kilka praktycznych wskazówek racjonalnego użytkowania zamrażarki.

- Zamrażać należy wyłącznie produkty przeznaczone do dłuższego składowania.

- Ilość świeżych produktów wkładanych do zamrażarki w ciągu doby nie może przekraczać 10% jej pojemności.

- Produkt przeznaczony do zamrożenia powinien być wstępnie schłodzony do temp. + 4° (w chłodziarce).

- Produkty wkładane do zamrażarki w opakowaniach powinny być czyste i pakowane w porcje do jednorazowego spożycia.

- Wszystkie produkty i potrawy powinny być zamrażane w szczelnych opakowaniach z folii aluminiowej, w woreczkach polietylenowych lub w dokładnie umytych kubkach po lodach, maśle roślinnym, kefirze itp. Z woreczków należy usunąć powietrze, przyciskając ścianki woreczka do umieszczonego weń produktu i zawiązać sznureczkiem lub gumką. Włożyć do wnętrza lub przymocować na zewnątrz opakowania kartonik z opisem produktu i datą zamrożenia.

- Mięso przeznaczone do zamrożenia należy oczyścić, ale nie myć. Dobrze jest usunąć kości, które w miarę potrzeby można zamrozić oddzielnie (na zupę). W zależności od przeznaczenia, mięso podzielić na porcje (na kotlety, na zrazy) lub zamrażać w całości.

- Drób ze względów objętościowych najlepiej podzielić na kawałki i szczelnie opakować w folię polietylenową.

- Ryby przed zamrożeniem należy sprawdzić i pakować w formie płaskich filetów.

- Doskonale przechowują się w zamrażarce potrawy mięsne typu pasztet, klops, pierogi, ryby pieczone, smażone.

- Mięsa upieczonego nie należy dzielić przed zamrożeniem, lecz zamrażać w całości opakowane w folię.

- Potrawy, takie jak flaki, bigos, gulasz, fasolka po bretońsku itp., należy wkładać do kubków plastikowych ostudzone i możliwie szczelnie zamknięte.

- Niektóre ciasta, np. sernik, makowiec, można z powodzeniem przetrzymywać w zamrażarce.

- Również chleb można zamrozić w opakowaniu, a odświeżyć go w piekarniku.

PORADY

RADY

DLA ZAPEWNIENIA SOBIE DOBREGO SNU PRZESTRZEGAJMY NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:

● Kolację należy spożywać co najmniej 2 godziny przed udaniem się na spoczynek;

● Kolacja powinna być najskromniejszym objętościowo posiłkiem;

● Przed spaniem wskazany jest spacer;

● Dokładne umycie się w letniej wodzie działa uspokajająco i przyspiesza zasypianie;

● Okno pokoju, w którym śpimy powinno być otwarte, a pokój dobrze przewietrzony. Temperatura w pokoju nie powinna przekraczać 18 do 20°C;

● Bielizna nocna powinna być luźna i wygodna;

● Kołdra nie powinna być zbyt ciężka i zbyt ciepła;

● Przed snem nie powinno się czytać książek, które wprowadzają w stan zdenerwowania.

O czym warto pamiętać:

● Dzień rozpoczynać od gimnastyki.
● Codziennie odbywać co najmniej godzinny spacer.
● Uprawiać sport i turystykę, dostosowując wysiłek do wieku i możliwości fizycznych.
● Dni świąteczne przeznaczać wyłącznie na wypoczynek.
● Urlop nalepiej spędzać czynnie, co pozwoli na pełne odprężenie psychiczne.
● W czasie dnia kilka minut poświęcić na relaks w pozycji leżącej.
● Koniecznie należy zachować właściwe proporcje między czasem pracy, snu i wypoczynku.
● Warto zachować umiar w jedzeniu i piciu, zwłaszcza wieczorem.
● Kolację należy zjeść najpóźniej do godziny 19.

Poranne ABC

Wychodząc rano do pracy – powinniśmy zostawić mieszkanie w idealnym porządku. Wymaga to trochę wysiłku, ale trud bardzo się nam opłaci. Powrót do nie posprzątanego mieszkania działa wręcz przygnębiająco, a nawet destrukcyjnie. Nie ma się wówczas ochoty na nic – ani na obiad, ani na muzykę czy lekturę. Jakże inny jest powrót do czystego mieszkania, w którym panuje ład i porządek. Wszystko sprzyja wówczas odpoczynkowi, uspokojeniu, odprężeniu i sprawia, że czujemy się bezpieczni i zadowoleni. Troski wydają się o wiele mniejsze, właściwie oceniamy wartość drobnych radości, z których przecież składa się nasze szczęście.

PORADY

Karpatka

CIASTO: szklanka wody, 1/2 kostki margaryny, 5 jaj, łyżeczka proszku, szklanka mąki.

Do gorącego roztworu margaryny i wody dodać mąkę, gotować do chwili zawrzenia, cały czas mieszając. Następnie lekko przestudzić i mieszając wbijać po 1 jajku. Dodać proszek do pieczenia. Całość dokładnie wymieszać. Ciasto rozdzielić na 2 części, rozsmarować łyżką na wysmarowanej blasze i piec około 40 min w piekarniku w temperaturze 200°C.

KREM DO KARPATKI: 1/2 l mleka, 3 łyżki mąki pszennej, 2 łyżki mąki kartoflanej, 2 cukry waniliowe, masło roślinne, 3/4 szklanki cukru, 2 łyżki spirytusu, ewentualnie kilka kropel zapachu.

Z mleka, mąki i cukru ugotować budyń, na końcu dodając cukry waniliowe, wystudzić. Masło roślinne rozetrzeć i miksując robotem dodawać po łyżce budyniu.
Upieczone ciasto przełożyć kremem, posypać cukrem pudrem i pokroić na porcje.

Kiełbasa – staropolski specjał

Już dawno jadano kiełbasę i to na różne sposoby. Kucharz znał ich co najmniej dwanaście. Samych kiełbas, zaś mistrzowie kulinarni – ponad dwadzieścia. Najczęściej jadano kiełbasę pokrojoną w plastry i zalaną kwaśnym pikantnym sosem. Była to bardzo popularna potrawa kuchni polskiej za Sasów.

Obecnie, kiełbasa spożywana jest najczęściej jako dodatek do chleba, ale i dziś jest to tylko jeden z wielu sposobów konsumowania tego specjału.

Dobrze przyrządzona sałata jest przysmakiem, radością dla podniebienia i dobrodziejstwem dla organizmu.
Jedząc dużo sałatek i surówek, będziemy w dobrym humorze, cera nasza uzyska zdrowy i świeży wygląd, trawienie będzie regularne.

Pamiętaj, że

każda pora roku daje nam wspaniałe możliwości urozmaicenia posiłków, zwłaszcza jarzynami i owocami. Aby spożywany przez nas posiłek został w pełni przyswojony przez organizm i wykorzystany jako materiał do odbudowy i źródło energii – nie wystarcza jedynie zaspokojenie uczucia głodu. Należy jeszcze:
– przestrzegać regularności posiłków,
– do posiłku zasiadać w pogodnym nastroju, nie spieszyć się przy jedzeniu, dokładnie i powoli żuć, wiedząc co się je (nie czytać przy jedzeniu),
– nie zjadać zbyt dużo – nie wstawać od stołu z uczuciem przesytu,
– bezpośrednio po obiedzie chwilę odpocząć, ale nie spać,
– po kolacji – jeśli jest to możliwe odbyć spacer.

Konserwy rybne – są smaczne, ale nie należy spożywać ich zbyt często. Po otworzeniu puszki należy wyłożyć zawartość (jeśli wszystkiego nie zjemy od razu) do słoiczka lub innego naczynia szklanego. Nie pozostawiać reszty konserwy w otwartej puszce.

Ryby – smażyć zawsze przy otwartym oknie. Mimo, że ryby smażone są przysmakiem, zapach smażenia długo utrzymuje się w mieszkaniu i jest dokuczliwy.

Witaminowe resumé

Witamina A	– na wzrok i karnację
Witamina B	– przeciw nerwowości i drażliwości
Witamina B_1	– na dobre trawienie
Witamina B_2	– na wzrost i uodpornienie na choroby
Witamina B_{12}	– przeciw anemii
Witamina C	– przeciw przeziębieniom
Witamina D	– na zdrowe kości i zęby
Witamina E	– na płodność, jędrność ciała i układ mięśniowy
Witamina H	– na żywotność i przeciw łysieniu
Witamina K	– na krzepliwość krwi
Witamina PP	– przeciw przygnębieniu i chorobom skóry

ZMIERZ WŁASNĄ STOPĘ I STOPĘ DZIECKA

W tym zdaniu jest prawdziwa dobra rada. Nie znając bowiem wymiarów własnej stopy, trudno dobrać obuwie, w którym chodziłoby się wygodnie.

Aby ułatwić ten dobór – wystarczy postąpić zgodnie z naszymi wskazówkami

1. Pamiętaj – większość produkowanego obuwia oznaczona jest w numeracji metrycznej. Dotychczas stosowano numerację: celową i sztychową. Umieszczona poniżej tabelka umożliwia porównanie i przeliczenie wszystkich trzech numeracji.
2. Numeracja metryczna – to uproszczenie doboru obuwia do stopy. Numer zaznaczony na obuwiu odpowiada długości stopy, dla której to obuwie jest przeznaczone.
3. Zanim kupisz obuwie zmierz stopę w sposób następujący; linijkę z podziałką centymetrową kładzie się tak, aby dotykała nogi od stołka. Na niej stawia się stopę dotykając lekko piętą tegoż stołka. Najdłuższy palec wskazuje w centymetrach numer buta. Milimetry zaokrąglić trzeba do połowy centymetrów, gdyż numeracja rośnie w odstępach półcentymetrowych. Np. 26 cm i 3, 4, 5, 6, lub 7 milimetrów notujemy jako swój numer butów 26,5, odpowiadający 41 w numeracji francuskiej lub 7,5 angielskiej.
4. Należy zmierzyć obydwie stopy, sprawdzając, która jest dłuższa i do niej dobierać obuwie.
5. But powinien być nieco dłuższy od stopy, bo w czasie chodzenia stopa przesuwa się wewnątrz buta do przodu, co może być powodem zniekształceń stóp.
6. Nie tylko długość wyznacza rozmiary butów, ale także obwód i szerokość. Te różnice wnętrza obuwia oznacza się stopniem tęgości, który jest wypadkową kilku miar (1 obwód przez palce, 2 obwód przez podbicie, 3 szerokość w palcach, 4 szerokość w pięcie). Tęgość ma swoje produkcyjne oznaczenia literowe:
   - E, E 1/2, F – dla stóp szczupłych
   - F 1/2, G, G 1/2 – dla stóp szerokich
   - I 1/2, K, K 1/2 – dla obuwia roboczego, ochronnego i specjalnego.
7. Numery długości i tęgości obuwia zaznaczone są we wnętrzu buta. Na zewnętrznej cholewce prawego buta, na doszytym pasku materiału, znajduje się szereg cyfr – ostatnia z nich to numer buta, a tuż za nim litera oznaczająca tęgość.
8. Pamiętaj, że jeśli kupujesz buty rano, to stopa jest nie zmęczona, w ciągu dnia jej wymiary się zwiększają i but zbyt szczupły stanie się za ciasny. Należy więc stosować zasadę: but kupowany przed południem nie może w żadnym wypadku ściskać stopy, bo po południu nie włożymy go na nogę.
9. Przy doborze tęgości należy brać również pod uwagę materiał, z jakiego buty są wyprodukowane i cel, jakiemu mają służyć. Wizytowe i z materiałów elastycznych mogą być nieco szczuplejsze. Obuwie zimowe, turystyczne, sportowe dobiera się z tęgości wyższych. To samo dotyczy obuwia wykonanego z materiałów sztucznych.
10. Kupując buty – nie spiesz się! Dobierz odpowiedni fason, kolor, numer i tęgość. Zyskują na tym twoje stopy.

ZMIERZ WŁASNĄ STOPĘ

Tabela przeliczeniowa obuwia

Wymiary w cm.	21	21,5	22	22,5	23	23,5	24	24,5	25	25,5	26	26,5	27	27,5	28	28,5	29	29,5	30	31,5
Numeracja angielska	1	1,5	2	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8,5	9	10	10,5	11	11,5	12
Numeracja francuska	33	33	34,5	35	36	37	37,5	38	39	40	40,5	41	42	43	43,5	44	45	46	46,5	47

ZMIERZ STOPĘ SWOJEGO DZIECKA

Tabela przeliczeniowa obuwia

Numeracja metryczna czyli dł. stopy w cm.	11	11,5	12	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16,5	17	17,5	18	18,5	19	19,5	20	20,5
Numeracja angielska calowa	2	3	3,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8,5	9	10	10,5	11	11,5	12	13	13,5
Numeracja francuska sztychowa	18	19	19,5	21	21,5	22	23	24	25	26	27	28	28,5	29	30	31	31,5	32

Notatki

Notatki

Nr indeksu 395501

Cena zł 150,–